ఆనాపానా సతి

ది మాన్యువల్ ఆఫ్ మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ ఆఫ్ బ్రీతింగ్

("మాన్యువల్స్ ఆఫ్ బుద్ధిజం" గ్రంథం నుండి)

మహా థేర లేదీ శాయాదా

అగ్గ మహా పండిత, డి. లిట్.

బర్మీస్ నుండి ఇంగ్లీషులోకి అనువాదం:

యు సైన్ న్యో తున్

తెలుగు అనువాదం:

రఘుబాబు

--- విపశ్యన సాధకుల కోసం ---

తెలుగు అనువాదం చేయటంలో కొన్ని ఇబ్బందులున్నాయి.
ఎక్కడైనా పదాల్నిగానీ, వాక్యాల్నిగానీ తప్పుగా అవగాహన చేసుకొని అనువాదం చేసుంటే క్షమించగలరు.
మీ కాపీలో మీరు కరెక్ట్ చేసుకొని, దాన్ని నాకు కూడా దయచేసి తెలియజేయగలరు.
నేను కూడా సరిచేసుకుంటాను.

రఘుబాబు
9441957212 - 9347561953
grkumarbabu@gmail.com

ముఖ్య పదాలు

ఎరుక(సతి/ఎవేర్‌నెస్)
ప్రజ్ఞ(పన్య/విపశ్యన(ఇన్‌సైట్)

మనసు(కాన్షస్‌నెస్/మైండ్)
మనోధాతు(అర్థం చేసుకొనే ధాతువు/మనసు/
ఎలిమెంట్ ఆఫ్ అప్రిహెన్షన్)
హృదయాధారం/హృదయం(హార్ట్ బేస్)
ఇంద్రియం/ఇంద్రియద్వారం(సెన్స్ డోర్/సెన్స్ బేస్)

విజ్ఞానం(విన్యాణం/కాన్షస్‌నెస్)
వేదన(సంవేదన/ఫీలింగ్)
సంజ్ఞ(పర్‌సెప్షన్)
సంఖారాలు(సంస్కారాలు/మెంటల్ ఫార్మేషన్స్)

సమ్మాదిట్టి (రైట్ వ్యూ)
సమ్మా సంకప్ప (సరైన ఆలోచనలు/రైట్ థాట్)
సమ్మా వాచ (సరైన వాక్కు/రైట్ స్పీచ్)
సమ్మా కమ్మంత (సరైన పనులు/రైట్ ఏక్షన్)
సమ్మా ఆజీవ (సరైన ఉపాధి/రైట్ లివ్లీహుడ్)
సమ్మా వాయామ (సరైన కృషి/రైట్ యెఫర్ట్)
సమ్మా సతి (సరైన ఎరుక/రైట్ మైండ్‌ఫుల్‌నెస్)
సమ్మా సమాధి (సరైన ఏకాగ్రత/రైట్ కాన్సెన్ట్రేషన్)

పృథ్వీ మహాభూతం(ఎర్త్ ఎలిమెంట్)
విస్తరణ ధాతువు(ఎలిమెంట్ ఆఫ్ ఎక్స్‌టెన్షన్)
అగ్ని మహాభూతం(ఫైయర్ ఎలిమెంట్)
ఉష్ణధాతువు(ఎలిమెంట్ ఆఫ్ హీట్)
జల మహాభూతం(వాటర్ ఎలిమెంట్)
సంయోగ ధాతువు (ఎలిమెంట్ ఆఫ్ కొహెషన్)
వాయు మహాభూతం(ఎయిర్ ఎలిమెంట్)
చలనధాతువు(ఎలిమెంట్ ఆఫ్ మోషన్)

దృగ్విషయాలు (ఫినామినా)
పదార్థచిత్తాల దృగ్విషయం(సైకోఫిజికల్ ఫినామినా)
సత్కాయదృష్టి (పర్సనాలిటీ వ్యూ)
దృష్టి, దృక్పథం(దిట్టి)
తప్పుడు దృక్పథం(దిట్టి/రాంగ్ వ్యూ)
శరీరం పై ఎరుక (*కాయగత సతి/కాయానుపశ్యన)*
ప్రశాంతతను ఇచ్చే ధ్యానం (*సమథ కమ్మట్ఠానం*)
ప్రజ్ఞా ధ్యానం (*విపశ్యన కమ్మట్ఠానం*)

లెక్కించే పద్ధతి(*గణన*/కౌంటింగ్)
అనుబంధనా పద్ధతి(*అనుబంధనా*/కనెక్షన్)
స్థిరత్వ పద్ధతి(*ఠపనా*/ఫిక్సింగ్ మెథడ్)
నాలుగు సతి పట్టానాలు
(ఫోర్ ఫౌండేషన్స్ ఆఫ్ మైండ్‌ఫుల్‌నెస్)
ఏడు భోధ్యంగాలు
(సెవెన్ ఫ్యాక్టర్స్ ఆఫ్ యెన్‌లైటెన్‌మెంట్)
ఖణిక సమాధి
(క్షణిక సమాధి/మొమెంటరీ కాన్‌సెంట్రేషన్)
ఉపచార సమాధులు
అర్పణా సమాధి(ఎబ్సార్ప్షన్ కాన్‌సెంట్రేషన్)
జనన మరణ చక్రం
(సైకిల్ ఆఫ్ బర్త్ అండ్ డెత్)
లోకచక్రం (రౌండ్ ఆఫ్ ఎగ్జిస్టెన్స్)
పటిచ్చ సముప్పాదాం (కార్యకారణ సంబంధం/
డిపెండెంట్ ఆరిజినేషన్)
ప్రశాంతత*(సమథ/ట్రాన్క్విలిటీ)*
కమ్మట్ఠాన (మెడిటేషన్ సబ్జెక్ట్)

స్పర్శ(పస్స)
ఏకాగ్రత(ఏకాగ్గత)
శ్రద్ధ(మనసికార)
ప్రాథమిక ఆలంబనం(వితక్క)
విచారణ(విచార)
కృషి(వీరియ)
ఆనందం(ప్రీతి)
ప్రశాంతం(పస్సద్ధి)
సమత(ఉపెక్ఖ/ఈక్వానిమిటి)
చింత(కుక్కుచ్చ)
నిష్క్రియాశీలత(ధినమిద్ధ)
సందేహం(విచికిచ్ఛ)
అంతం(నిరోధ/సెస్సేషన్)
కరిగిపోవటం(భంగ/డిసొల్యూషన్)
ప్రాణం(వైటాలిటీ)

ఆనాపానా సతి

1
అభ్యర్థించటం, అంగీకారం
(*అభియాచక, పటిన్యాణ*)

లెకైంగ్ మ్యోసా యుషిండా కిన్‌యున్ మిన్‌గై గారు పలుసార్లు చేసిన అభ్యర్థనల మేరకు, నేను మాండలేకు మార్చి 1904లో (మియన్మార్ క్యాలండర్ ప్రకారం తబాంగ్ నెల11వ రోజు 1265 బి.యి) వెళ్ళి, అక్కడ సంసారులకూ, సన్యాసులకూ మూడు పగళ్ళు, మూడు రాత్రులు కిన్‌యున్ మిన్‌గై గారి ఇంట్లోనే ప్రవచనాలనిచ్చాను.

నేనలా ప్రవచనాలనిస్తుంటే, కిన్‌యున్ మిన్‌గైగారి కొడుకూ, పాథియిన్ యొక్క మ్యో-ఓక్; మాండలేలోని డిప్యూటి కమీషనర్‌గారి ఆఫీసులో హెడ్‌క్లర్క్‌గా పనిచేస్తున్న ఒక మ్యాంగ్ ఖిన్‌గ్దారూ వీళ్ళిద్దరూ శ్వాస మీద ఎరుక (*ఆనాపాన సతి*) మీద గ్రంథాన్ని రాస్తే తమ జీవితాంతం దాని మార్గదర్శనంలో సాధన చేయటానికి అనుకూలంగా ఉంటుందని అభ్యర్థన చేశారు. వారి అభ్యర్థన వల్ల మోనివాలోని లేదీ అరణ్య ఆశ్రమానికి అధిపతినైన శాయాదా అనే నేను సంక్షిప్తంగా *మఝ్ఝిమనికాయం*లోని *ఉపరిపన్నాస*(యం.యన్. నెం. 118)లోని *ఆనాపానా సుత్తా*నికి వ్యాఖ్యానం రాస్తున్నాను.

2
సాధనకు ప్రేరణ - ఆధ్యాత్మిక విజయం కోసం శ్రమించటం

తిన్నం అన్యతరం యామం.
పతిజగ్గెయ్య పండితో.
వివేకవంతుడు తన జీవితంలోని మూడు భాగాల్లో కనీసం ఒక భాగంలోనైనా
ఆధ్యాత్మిక విజయం కోసం సరైన కృషి చేస్తూ, తనను తాను శుద్ధి చేసుకుంటాడు.
-- ధమ్మపాద, 157

*ధమ్మపాద*లోని ఈ శ్లోకం ద్వారా - వివేకవంతులు తమ జీవితంలోని మొదటి భాగం నుంచే కార్యకారణ సంబంధాలను స్పష్టంగా చూడగల నైపుణ్యాన్ని కలిగివుంటారనీ; ఆస్తిపాస్తుల్ని (*భోగ సంపత్తి*) పరిత్యజించటం ద్వారా, సన్యసించటం ద్వారా, ఆధ్యాత్మిక విజయం (*భవ సంపత్తి*) సాధించటం కోసం కృషి చేస్తారనీ తెలుసుకోవచ్చు. జీవితంలోని మొదటి భాగంలో కృషి చేయలేకపోతే, రెండో భాగంలో కృషి ప్రారంభించవచ్చు. రెండో భాగంలో కూడా ప్రయత్నం ప్రారంభించలేకపోతే, మూడో భాగంలోకి ప్రవేశించగానే వెన్వెంటనే కృషి ప్రారంభించాలి. గుర్తుంచుకోవాల్సిన ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే, జీవితమంతా (మూడు భాగాల్లోనూ) విషయ సుఖాలకే వెచ్చిస్తూ ఉండిపోతే, ఈ జీవితాన్ని కోరికలు తీర్చే ఒక "కల్పతరువు" అనుకుంటే, జీవితమందించే అత్యున్నతమైన ప్రయోజనాన్ని అందుకోవటంలో విఫలమవుతారు.

ఇవ్వాల్టి జీవితం అనిశ్చితంగా ఉన్నది. జీవులు ఏ క్షణంలోనైనా అనుకోకుండా అదృశ్యమైపోవచ్చు. మనిషి 50 నుంచీ 55 సంవత్సరాలు విషయ సుఖ భోగాలను అనుభవించవచ్చు. ఆ తర్వాత ఎవరైనా సన్యసించి, విషయ సుఖాలను పరిత్యజించి, ఆధ్యాత్మిక సాధన కోసం ప్రయత్నించాలి. అప్పుడే బుద్ధశాసనం అందించే ఫలాల్ని అందుకోగల్గుతారు, కానీ దాన్నందుకోవటం చాలా కష్టం.

ఆధ్యాత్మిక విజయం కోసం ప్రయత్నించటానికి చాలా మార్గాలున్నాయి. మొదట్లో రాజా తేమి, రాజా హత్తిపాల వాళ్ళు యువకులుగా ఉండగానే రాజ్యాన్నీ, అధికారాన్నీ, అవి అందించే సుఖాల్నీ, భోగాల్నీ పరిత్యజించి, సన్యసించి

అడవుల్లో తపస్యులయ్యారు. అలాగే, రాజా మఘదేవ నుండీ రాజా నేమి వరకూగల 84,000 మంది రాజులు, వారి జీవితాల్లోని రెండు భాగాల్లోని రాజ్య సుఖాల్ని ఆనందించి, వారి జీవితంలోని మూడో భాగంలో వారివారి కొడుకులకు రాజ్యాన్ని అప్పగించి, సన్యసించి, అడవులకు వెళ్ళి ధ్యాన సమాధి స్థితుల్ని పొందటానికి ముందుగా నాలుగు *బ్రహ్మ విహార భావన ధ్యానాల్ని* సాధనచేసారు. మరణించే వరకూ అడవుల్లోనే ఏకాంతంగా ఉంటూ ఆ ధ్యాన ఫలితాల్ని అనుభవిస్తుండేవారు.

విశ్వ సమ్రాట్ అయిన రాజు మహాసుదస్సన మార్గమొకటి ఉన్నది. రాజోద్యానవనాల్లో నివసించటానికి ఆయన తన రాజభవనాన్నెప్పుడూ విడిచిపెట్టలేదు. "ధమ్మ భవనం" అని అందరూ పిలిచే తన బంగారు భవంతిలోనే నివసిస్తుండేవాడు. తావతింస దేవలోకపు రాజైన సక్క రత్న మాణిక్యాలతో అలంకరించి ఆ భవనాన్ని నిర్మించి యిచ్చాడు. ఆ స్వర్ణ భవంతిలో నివశిస్తూ *సమాధి స్థితుల్ని* సాధించేంతవరకూ నాలుగు *బ్రహ్మ విహారాల్ని* సాధన చేసేవాడు.

రాజా తక్కసిల మార్గం కూడా ఒకటున్నది. రాజగృహపు రాజు బంగారు రేకులపై రాసి పంపించిన *ఆనాపాన సతి* ధ్యానపు మార్గదర్శకాలను చూసుకుంటూ ఆయన ధ్యానం చేసుకొనేవాడు. ఆయనకు ఏడు అంతస్థుల భవనమున్నది. ఏడో అంతస్థులో ఒంటరిగా కూర్చుని *ఆనాపానా సతి* ధ్యానం చేసి, నాలుగో ధ్యాన స్థితిని పొందాడు.

ప్రస్తుత కాలపు బౌద్ధులు వీరిని ఆదర్శంగా తీసుకొని ధ్యానం చేసి ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో విజయాన్ని సాధించాలి. జీవితంలోని మొదటి భాగంలో భౌతికమైన సుఖ, భోగాల కోసం వెంపర్లాడవచ్చు, కానీ, సరైన సమయంలో వాటిని త్యజించి, సన్యసించి ఈ లక్ష్యం కోసం పరిశ్రమించాలి. అపవిత్రమైన సాధనల్నించీ, స్నేహితులూ, తమపై ఆధారపడినవారి నుండీ బైటపడి, సమాధి స్థితిని(*సమాధి భావన*) పొందటానికి అనువుకాని అన్ని అలవాట్లనూ త్యజించాలి. కేవలం తమకు ఆహారాన్ని సమకూర్చే వారితో మాత్రమే సంబంధాన్ని కలిగివుంటూ, ధ్యాన మార్గ సాధనలో పరిశ్రమించి, లక్ష్యాన్ని సాధించాలి.

3

స్థిర చిత్తం లేకపోవటంతో గత సంసార ప్రవాహంలో కొట్టుకుపోవటం

ఆధ్యాత్మిక సఫలత కోసం సాధనచేసే సాధారణ సంసారులకు సాధన అంటే .... శీలాల్లోని ఎనిమిదవ శీలమైన సరైన జీవికను (*ఆజీవత్తమకశీల*) కలిగివుండటం; శరీరం పై ఎరుక (*కాయగత సతి*)ను పెంచే సాధనను నిరంతరంగా చేస్తుండటం; ప్రశాంతతను ఇచ్చే ధ్యానం (*సమథ కమ్మట్ఠానం*) చేయటం; ప్రజ్ఞా ధ్యానం (*విపశ్యన కమ్మట్ఠానం*) .... మొదలైన ధ్యానాల్ని బుద్ధ శాసనంలో మానవ జన్మ లభించినందుకు అన్నిటినీ అనుభవిస్తూ, క్లిష్టమైన వాటిని సాధిస్తూన్నప్పటికీ ఈ జీవితకాలంలోనే చేస్తుండాలి.

ప్రశాంతతనూ, ప్రజ్ఞనూ సంపాదించుకోవడానికి ముందుగా ఎవరైనా సరే ఎరుకను పెంచుకొనే అభ్యాసాల్లో *(సతిపట్ఠాన)* ఒకటైన శరీరం మీద *ఎరుక(కాయానుపశ్యన)*ను పెంచుకొనే సాధన చేయాలి. ఎరుకను పెంచుకొనే అభ్యాసాల్ని ఎందుకు సాధన చేయాలో ఒక ఉదాహరణ ద్వారా వివరిస్తాను.

ఈ ప్రపంచంలో తన మనసు మీద నియంత్రణలేని పిచ్చివాడు తనకుగానీ, ఇతరులకుగానీ ప్రయోజనం కలిగించే దేన్నీ చేసుకోలేడు. భోజనం చేసేటప్పుడు కూడా ఏ కారణం లేకుండానే అలిగి కంచాన్ని పక్కకు తోసేసి వెళ్ళిపోతాడు. ఇతరుల ప్రయోజనమాశించి చేసే పని మీద ఏకాగ్రత పెట్టటం అతనికి సాధ్యం కాదు. ఆ పిచ్చివాడికి సరైన చికిత్స చేయించి, ప్రయోజకుణ్ణి చేయగలిగితే అప్పుడు మాత్రమే ఇతర సాధారణ మనుష్యుల్లాగా అతనూ తనకోసమూ, ఇతరుల కోసమూ పనిచేయగల్గుతాడు.

ఆ విధంగానే, ఈ ప్రపంచంలో మామూలు స్థిరచిత్తంగల సాధారణ మనుష్యులు తాము మనసు మీద నియంత్రణ లేని పిచ్చివాడికన్నా నయమనుకుంటూ, *ప్రశాంతత, ప్రజ్ఞ* పెంచే ధ్యానాల్లోని సూక్ష్మమైన సాధనల్ని చేయగలమనుకుంటారు. ఉదాహరణకు, బుద్ధుడికి వందనం చేసేటప్పుడు సాధారణ మనుష్యుల మనసులు ఏమాత్రం స్థిరంగా ఉండవు. ఎవరితోనూ పోల్చలేని బుద్ధుడి గుణగణాలపై నిరంతరంగా ఏకాగ్రచిత్తంతో ఉండలేరు. *"ఇతిపి సో భగవా...."* అంటూ బుద్ధుడి మీది శ్లోకాన్ని పఠించటం మొదలుపెట్టగానే వాళ్ళ మనసులు ఎక్కడికో పోయుంటాయి. వెంటనే ఎరుకలోకి వచ్చి, మళ్ళీ శ్లోకాన్ని మొదలుపెడ్తే మళ్ళీ మనసు వేరేచోటికి వెళ్ళిపోతుంది. ఇలా ఎన్నిసార్లు పఠించాలనుకున్న మనసు నిలవదు. వెళ్ళిపోతూనే ఉంటుంది. ఎప్పటికీ ఆ శ్లోకాన్ని పూర్తిచేయలేరు. ఆ శ్లోకిన్ని పలుమార్లు పఠించి జ్ఞాపకం పెట్టుకోవాలని వారి ప్రయత్నం. ఈ విషయంలోనే కాదు, ధ్యానానికి సంబంధించిన ఏ విషయమన్నా తీసుకోండి ఇలాగే జరుగుతుంటుంది.

సమాధినీ, ప్రజ్ఞనూ సాధించటానికి తమల్ని తాము స్వస్థ, స్థిర చిత్తంగల మనుష్యులమనుకొనే సాధారణ మనుష్యుల మనసు పిచ్చివాడికన్నా భిన్నమైంది కాదు.

అందరూ శ్రద్ధగా ఉండాలి! మనసు మీద నియంత్రణలేని వారు మార్గానికీ, మార్గఫలానికీ, *నిర్వాణ* సాక్షాత్కారానికీ *(మగ్గ-ఫల-నిబ్బాన)* చాలా దూరమైతారు. మరణం తర్వాత ఆనందకర లోకాల్లో *(సుగతి లోక)* జన్మిస్తారని కూడా కచ్చితంగా చెప్పలేము.

ఈ ప్రపంచంలో తన కాళ్ళ మీద నియంత్రణలేని వ్యక్తి, కాళ్ళతో చేయగలిగిన పనుల్ని విజయవంతంగా నెరవేర్చగలడని అనుకోలేం. తన చేతులపై నియంత్రణలేని వ్యక్తి, చేతులతో చేయగలిగిన పనుల్ని విజయవంతంగా నెరవేర్చగలడని అనుకోలేం. తన నాలుక, నోరులపై నియంత్రణలేని వ్యక్తి నాలుక, నోరులతో చేయగలిగిన పనుల్ని విజయవంతంగా నెరవేర్చగలడని అనుకోలేం. తన మనసుపై నియంత్రణలేని వ్యక్తి, మనసుతో చేయగలిగిన పనుల్ని విజయవంతంగా నెరవేర్చగలడని అనుకోలేం. ధ్యానంలో పురోగతిని సాధించే పనిని కేవలం మనసుతో మాత్రమే చేయగలం. సాధారణ మనుష్యులైనా, సన్యాసులైనా ప్రాపంచికమైనవారై, మనసు మీద నియంత్రణలేని వారయితే ధ్యాన పురోభివృద్ధిని పొందే సాధనను ఫలవంతంగా చేయలేరు. వాళ్ళ కృషి కేవలం అనుకరణ మాత్రమే అవుతుంది.

వేగవంతంగా పారుతున్న నదిలో పల్లానికి పడవ నడపటం రాని నావికుడు ఉన్నాడనుకుందాం. అతని దృష్టి ఎంతసేపూ సరుకును అమ్ముకోవటం మీదే ఉన్నదనుకుందాం. రాత్రిపూట తీరం వెంబడే ఉండే పట్టణాల్నీ, స్వర్గాల్నీ మనసును ఆకట్టుకొనే వాటినీ చూడలేడు. పగటిపూట పట్టణాల్నీ, స్వర్గాల్నీ, మనసును ఆకట్టుకొనే వాటినీ చూడగలడు. కానీ, అతనికి పడవ నడపటం చాతకాదు. ప్రవాహంలో సాగిపోతున్న పడవను ఆపటం కూడా చేతకాదు. లంగరు వేయటం చేతకాదు. పైగా తీరం వెంబడిగల పట్టణాల్నీ, స్వర్గాల్నీ ఆశ్చర్యంతో చూస్తూ పడవను నదిలో ముంచేసినా ముంచేస్తాడు.

ఈ ఉదాహరణలో, వేగవంతంగా పారుతున్న నదీ, సముద్రమూ *సంసారం* అనవచ్చు, నాలుగు వరదల్తో*(వోఘ)* అదొక జననమరణ చక్రం. పడవకు నిచ్చెన వేసి సరుకు అమ్మటమనేది జీవి యొక్క *స్కంధాలు(ఖంధ)* అనవచ్చు. తన మనసు మీద నియంత్రణలేని నావికుడిని ప్రాపంచికమైన*(పుథుజన)* వాడనవచ్చు. తీరం వెంబడి ఉండే అరణ్యాలను బుద్ధశాసనమే లేని లోకచక్రాలనవచ్చు. పట్టణాలను, స్వర్గాల్నీ చూడలేని చీకటిరాత్రులను వ్యక్తులు బుద్ధశాసనంలో పుట్టినప్పటికీ, బుద్ధుడి బోధనల్ని వినలేని అజ్ఞానులుగానూ, వివేకంలేని మనుష్యులుగానూ మిగిలిపోతారు. ఎందుకంటే, వారు ఎనిమిది అసందర్భమైన ప్రదేశాల్లో*(అత్థక్కనస్)* ఏదో ఒకచోట ఉండవలసి వస్తుంది.

పగటిపూట పట్టణాల్నీ, స్వర్గాల్నీ, మనసును ఆకట్టుకొనే వాటినీ చూడగలడు. కానీ, నావికుడికి పడవ నడపటం చాతకాదు, ప్రవాహంలో సాగిపోతున్న పడవను ఆపటం, లంగరు వేయటం చేతకాదు. పైగా తీరం వెంబడిగల వాటిని ఆశ్చర్యంతో చూస్తూ పడవను నదిలో ముంచేసినా ముంచేస్తాడు -- దీన్ని బౌద్ధులుగా పుట్టినప్పటికీ, ప్రజ్ఞను పెంచే ధ్యానాలు చేసే ప్రయత్నమే చేయకుండా తమ మనసు మీద నియంత్రణలేని పిచ్చివాళ్ళలాగానే గడిపేసే వాళ్ళతో పోల్చవచ్చు. ప్రశాంత ధ్యానాభ్యాసం *(సమథ ధ్యానం)*, అంతర్దృష్టిని, ప్రజ్ఞను పెంచే ధ్యానాభ్యాసం *(విపశ్యనాన్యాణ)*, మార్గజ్ఞానం *(మగ్గన్యాణ)*, ఫలజ్ఞానం *(ఫలన్యాణ)*, నిర్వాణం *(నిబ్బాన)* - వీటి అభ్యాసం వల్ల గాఢసమాధి స్థితుల్ని పొంది వాళ్ళు పట్టణాల్నీ, స్వర్గాల్నీ, మనసును ఆకట్టుకొనే వాటినీ సాధించుకోలేరు. బుద్ధశాసనం లేని లోకచక్రాల నియంత్రణ లేకుండా కొట్టుకొనిపోతున్నప్పటికీ వాళ్ళు *త్రిరత్నాల*కు (బుద్ధుడు, ధమ్మం, సంఘం) శరణనటం వల్ల, ప్రశంసించటం వల్ల వాళ్ళు *పయాతగాస్, పయా-అమస్* గా (పగోడాలు, గుళ్ళు నిర్మించటానికి దానమిచ్చే సాధారణ దాతలవుతారు; లేదా *క్యాయున్గ్తగాస్, క్యాయున్గమస్* గా అంటే సన్యాసుల కోసం ఆశ్రమాలు నిర్మించియిచ్చే దాతలవుతారు; లేదా *దాయకాస్* (దాతలు) అంటే సంఘానికి అవసరమైన నాలుగు ఆవశ్యకాలనూ తీర్చే దాతలవుతారు; లేదా సాధారణ భిక్షువులుగాగానీ; క్షుణ్ణంగా అధ్యయనం చేసి పట్టు సంపాదించుకున్న ప్రసిద్ధి పొందిన మేధావి *మహాథేరులు*గాగానీ అవుతారు.

అనంతమైన సంసార ప్రవాహంలో, జనన మరణ చక్రంలో పడి కొట్టుకుపోవటమనే దానికి నిదర్శనంగా ఈ ఉదాహరణను చెప్పుకోవటం జరిగింది.

4

ప్రశాంతత, ప్రజ్ఞ సాధించటానికి ముందు శరీరం పట్ల ఎరుకను సాధించాలి

ప్రస్తుతం జీవిస్తున్న మనుష్యులు, శరీరం మీద ఎరుకను*(కాయగతా సతి)* సాధన చేయకపోతే, మనసు మీద నియంత్రణ(కంట్రోల్) లేకుండానే జీవిస్తూ ఉంటారు. వాళ్ళు బౌద్ధులు అయినప్పటికీ కూడా, గత జన్మల్లోవలే, రాబోయే జన్మల్లో కూడా సంసార ప్రవాహంలో పడి కొట్టుకుపోతూనే ఉంటారు. ప్రశాంతత*(సమథ/ట్రాన్క్విలిటీ)*, ప్రజ్ఞ*(విపశ్యన)* సాధన చేయకుండా మనసు మీద నియంత్రణ(కంట్రోల్) లేకుండా జీవించటం కూడా ఒక మార్గమే. మనసు మీద నియంత్రణ సంపాదించుకోవాలంటే కచ్చితమైన మార్గం నిర్వాణ*(నిబ్బాన)*మే. ఎందుకంటే అదొక్కటే ప్రశాంతత, ప్రజ్ఞలను కల్గిస్తుంది. శరీరం మీద ఎరుకను పెంచుకోవటమంటే, మనసు మీద నియంత్రణ సంపాదించుకోవటమే.

ఎవరైనా పెద్ద పనులైన ప్రశాంతత, ప్రజ్ఞలను సంపాదించుకోవటంలో అశక్తులు కావచ్చును, అయితే, ఎవరైతే తమ మనసు మీద నియంత్రణను సంపాదించుకుని, తమ శరీరంలోనే మనోశక్తిని నిల్పుకోగల్గుతారో వారు నిర్వాణపు రుచిని చూడగల్గుతారని బుద్ధుడంటాడు.

ఎవరైతే ఎరుక పెంచుకోవటంలో విఫలమవుతారో వారు నిర్వాణాన్ని పొందటంలో విఫలమవుతారు
ఎవరైతే శరీరం మీది ఎరుకను కల్గివుండటంలో విఫలమవరో వారు నిర్వాణాన్ని పొందటంలో విఫలమవరు
ఎవరైతే శరీరం మీది ఎరుకను ఉపయోగించుకోలేరో వారు నిర్వాణాన్ని ఉపయోగించుకోలేరు
ఎవరైతే శరీరం మీది ఎరుకను ఉపయోగించుకున్నారో వారు నిర్వాణాన్ని ఉపయోగించుకున్నారు

అమతం తేసం విరద్ధం, యేసం కాయగతా సతి విరద్ధా
అమతం తేసం అవిరద్ధం, యేసం కాయగతా సతి అవిరద్ధా
అమతం తేసం అపరిభుత్తం, యేసం కాయగతా సతి అపరిభుతా
అమతం తేసం పరిభుత్తం, యేసం కాయగతా సతి పరిభుత్తా
-- *అంగుత్తర నికాయం, ఏకాక నిపాత, అమత వగ్గ*

దీని ప్రధానమైన అర్థం ఏమిటంటే, ఎవరైనా సరే శరీరం పట్ల ఎరుకను కలిగుంటే, వాళ్ళు *ప్రశాంతత, ప్రజ్ఞ*లకు సంబంధించిన కార్యక్రమాన్ని చేపట్టగలరు. ఎందుకంటే వాళ్ళకి వాళ్ళ మనసు మీద నియంత్రణుంటుంది, అందుచేత ఈ జన్మలోనే వాళ్ళు *నిబ్బాన* స్థితిని పొందుతారు. ఎవరైనా సరే తన మనసు మీద నియంత్రణ లేని పిచ్చివాడిలాగా శరీరం పట్ల ఎరుక లేకుండా జీవిస్తూంటే, వాళ్ళు *ప్రశాంతత, ప్రజ్ఞ*లకు సంబంధించిన కార్యక్రమాన్ని చేపట్టలేరు. అందుచేత వాళ్ళు *నిబ్బాన* స్థితికి దూరమవుతారు.

మనసు మీద నియంత్రణ అనే అంశంలో భిన్న కోణాలున్నాయి. ఈ ప్రపంచంలో పిచ్చివాళ్ళుకాని సాధారణ మనుష్యులు తమ మనసు మీద వ్యక్తిగతంగానూ, సామాజిక దృష్టిలోనూ తమ రోజువారీ పనులు చేసుకోవడానికి తగినంత నియంత్రణను కలిగుంటారు. ఇది ఒక రకమైన నియంత్రణ కలిగుండటం.

బుద్ధ శాసనంలో ఇంద్రియ నిగ్రహం *(ఇంద్రియాసమ్వర శీల)*తో శీలవంతమైన ప్రవర్తన కలిగుండటం మరో రకమైన నియంత్రణ కలిగుండటం. ఇది దేనిపైననో ఆధారపడి చేసుకొనే నియంత్రణ(కంట్రోల్) కాదు.

శరీరం మీద ఎరుకను పెంచుకోవటానికీ, ప్రశాంతత, ప్రజ్ఞ ధ్యానాల్లో ప్రగతి సాధించడానికీ సమీప కారణం నియంత్రణ(కంట్రోల్) కలిగుండటమనేది తప్పనిసరి. ఏ ధ్యాన(ఝూన) స్థితినన్నా పొందాలనుకుంటే, *ఉపచార సమాధిని* పొందాలి, దానికోసం నియంత్రణలో ఉండటమనేది తప్పనిసరి. ఝూనాల్లో ధృఢంగా, స్థిరంగా ఉండటమనేది *అర్పణా (అప్పనా) సమాధిని* సాధించడానికి తోడ్పడుతుంది. అర్పణా సమాధుల్లోని ఎనిమిది స్థాయిల్ని చేరుకోవాలంటే, ఒక్కో ఉన్నత స్థాయినీ చేరుకునే దిశలో దృఢమైన స్థిరమైన నియంత్రణచేయటముంటుంది. ప్రశాంతత(ట్రాన్క్విలిటీ) సాధించే అంశంగానీ, ఆధ్యాత్మిక శక్తుల్ని *(అభిన్యాన్)* సాధించే అంశంగానీ ఉన్నతమైన నియంత్రణకు ప్రాతినిధ్యం వహిస్తాయి.

ఇదే ప్రశాంతత సాధించే మార్గం, దీన్ని *సమథ యానిక* అంటారు.

ప్రజ్ఞను సాధించే మార్గాన్ని *విపశ్యన యానిక* అంటారు.

ఇక్కడితో శరీరం మీద ఎరుకను సాధించటానికి ప్రశాంతత, ప్రజ్ఞ అవసరమనే అధ్యాయాన్ని ముగిస్తున్నాం.

5
ఎందుకు శ్వాస మీద ఎరుక ధ్యానాన్ని సాధనచేయాలి?

వర్తమాన కాలంలోని బుద్ధశాసనంలో జన్మించిన సాధారణ ప్రజలైనా, సన్యాసులైనా నియంత్రణ లేని తమ మనసంటే భయపడ్తారు. *మహాసతి పట్టాన సుత్తం*(మ.ని. 10)లో చెప్పినట్లు మనసు మీద ఆధిపత్యాన్ని సంపాదించుకునే శరీరం మీద ఎరుకను పెంచుకునే అభ్యాసాల్ని ఎంత త్వరగా వీలైతే అంత త్వరగా నేర్చుకొని సాధన చేయటానికి తిరస్కరిస్తారు.

కాయగత సుత్తం (మ.ని.119)లో శరీరం మీద ఎరుకను పెంచుకునే పద్దెనిమిది అభ్యాసాల్ని పేర్కొనటం జరిగింది. అవి ఏవంటే, శ్వాస మీద ఎరుక (*ఆనాపాన సతి*); శరీర భంగిమల మీదా, కదలికల మీదా ఎరుక (*ఇరియపథ*); చేసే పనుల మీద స్పష్టమైన అవగాహన (*సంపజన్య*); శరీరం లోని వికారాలపై సావధానత (*పటిక్కూల*); మహా భూతాల విశ్లేషణ (*ధాతు వవత్థాన*); తొమ్మిది శ్మశాన వైరాగ్య ధ్యానాలు (*సివథిక*); ఇంకా నాలుగు ధ్యానాలు (*ఝానాలు*).

శరీరం మీద ఎరుక; ప్రశాంతత పొందే నాలుగు *అర్పణా సమాధి ధ్యానాలు* (*సమథ భావన*కు సంబంధించిన *అప్పనా ఝానాలు*); ప్రజ్ఞా ధ్యానం (*విపశ్యనా భావన*); మార్గంలో ప్రగతి (*మగ్గ భావన*); ఫల సాక్షాత్కారం (*ఫల సచ్ఛికిరియ*) -- వీటన్నిటినీ ఎలా చెయ్యాలో *ఆనాపాన సతి సుత్తం*(మ.ని.118)లో చెప్పటం జరిగింది. పై వాటిలో చిట్టచివరి రెండింటినీ నిజమైన జ్ఞానంగానూ, విముక్తిగానూ (*విజ్జా-విముత్తి*) పేర్కొంటారు -- ఇవ్వన్నీ కూడా *శ్వాస మీద ఎరుక* సాధనలో ఇమిడిపోయి ఉంటాయి.

బుద్ధులు *నిర్వాణ సాక్షాత్కారం* పొందారంటే కేవలం శ్వాస మీది ఎరుకవల్లే బుద్ధత్వాన్ని పొందారనేది సామాన్యమైన విషయం. పైగా బుద్ధత్వాన్ని పొందినప్పటికీ వారు పరినిబ్బానాన్ని పొందేంతవరకూ జీవితాంతమూ ఎటువంటి ఆటంకమూ లేకుండా నిరంతరంగా శ్వాస మీద ఎరుకను కలిగివుంటారు.

నలభై *సమథ* ధ్యానాల్లో, శ్వాస మీద ఎరుక చాల సులభమైంది, నిరంతరమూ సాధన చేయగల్గినది. తాను నేర్పిన ఇతర ధ్యానాలన్నిటికన్నా శ్వాస మీద ఎరుక ధ్యానాన్ని బుద్ధుడు ఎక్కువగా ప్రశంసించాడు. వ్యాఖ్యాతలు కూడా *ఆనాపాన సతి*ని మహాపురుషుల క్షేత్రమని (*మహాపురిస భూమి*) శ్లాఘించారు. కానీ, శ్వాస మీద ఎరుకను సాధారణ వ్యక్తులకు ధ్యాన విషయంగా ఇవ్వటం సరైనది కాదు. అది కేవలం గొప్ప జ్ఞానం కలవారికి మాత్రమే అనుకూలమైంది.

అందువల్ల, ఆధ్యాత్మిక విషయాల్లో సఫలీకృతులు కావాలనుకునేవారికీ, బుద్ధశాసనం ప్రతిపాదించే అరుదైన ప్రయోజనాల్ని పొందాలనుకునే వివేకవంతులకూ, తనకున్న ఏడంతస్థుల మేడపై ఏడో అంతస్థులో జీవితాంతమూ జంటరిగా ఉంటూ, శరీరం మీద ఎరుకను కలిగుండే ధ్యానంతో ప్రారంభించి తాను నాలుగో ధ్యానాన్ని పొందేంతవరకూ సాధన చేసిన తక్షశిల రాజైన పుక్కుసాతి ఏర్పరచిన మార్గం ప్రకారం, *మజ్ఝిమ నికాయం*లో (మ.ని.118) గల *ఆనాపాన సతి* సుత్తాన్ని సంక్షిప్తంగా వివరించటానికి ప్రయత్నిస్తాను.

6
నిబ్బానానికి దారితీసే శ్వాస మీది ఎరుక

ఓ భిక్షువులారా! శ్వాస మీద ఎరుక(సతి)ను అలవరచుకుంటే, సుదీర్ఘమైన సమయం దాకా ఎరుకను అభివృద్ధి చేసుకుంటే, ఎరుకలోని నాలుగు అనుపశ్యనలూ పరిపూర్ణమవుతాయి.

ఎరుకలోని నాలుగు అనుపశ్యనల్ని అలవరచుకుంటే, సుదీర్ఘమైన సమయం దాకా వాటిని అభివృద్ధి చేసుకుంటే, నిర్వాణంలోని ఏడు భోధ్యంగాలూ పరిపూర్ణమవుతాయి.

నిర్వాణంలోని ఏడు భోధ్యంగాల్ని అలవరచుకుంటే, సుదీర్ఘమైన సమయం దాకా వాటిని అభివృద్ధి చేసుకుంటే, జ్ఞానమూ, విముక్తీ పరిపూర్ణమవుతాయి.

ఆనాపానా సతి భిక్కవే! భావితా బహులీకతా చత్తారో సతిపట్ఠానే పరిపూరేంతి.
చత్తారో సతిపట్ఠానా భావితా బహులీకతా సత్త భోధ్యంగే పరిపూరేంతి.
సత్త భోధ్యంగా భావితా బహులీకతా విజ్జా విముత్తిం పరిపూరేతి.
-- ఆనాపానాసతి సుత్తం, మ.ని.118

ఇక్కడ, జ్ఞానం(*విజ్జ*) అంటే నాలుగు మార్గ జ్ఞానాలూ (*మగ్గన్యాన*), విముక్తి(*విముత్తి*), నాలుగు మార్గఫల జ్ఞానాలు(*ఫలన్యాన*). ప్రధానమైన అర్థం ఏమిటంటే, శ్వాస మీది ఎరుకను రోజులు, నెలల తరబడి నిరంతరంగా పెంచుకుంటే *సతిలోని నాలుగు అనుపశ్యనలూ, నిర్వాణంలోని ఏడు భోధ్యంగాలూ*, జ్ఞానమూ, విముక్తీ వాటంతటవే సాఫల్యమవుతాయి. *సతిలోని నాలుగు అనుపశ్యనలూ*, ఏడు *భోధ్యంగాలూ*, జ్ఞానం, విముక్తి అన్నీ కలిసి నిర్వాణానికి దారితీసే ముప్ఫైయ్యేడు *బోధిపక్కీయ ధర్మాలవుతాయి*. అంటే ముప్ఫైయ్యేడు *బోధిపక్కీయ ధర్మాలూ* వాటంతటవే సాఫల్యమవుతాయి. *ఆనాపానా సతికి* సంబంధించిన పీఠిక ఇంతటితో సమాప్తం.

7
ధ్యాన భంగిమలు

ఓ భిక్షువులారా! ఈ శాసనంలో భిక్షువు అడవికి వెళ్ళిగానీ, చెట్టు కింద కూర్చొనిగానీ, నిశ్శబ్దంగా ఉండే ఏ ప్రదేశానికైనాగానీ వెళ్ళి కాళ్ళు ముడుచుకొని కూర్చొని, శరీరాన్ని నిటారుగా ఉంచి, తాను దేని మీద ధ్యానం చేయాలనుకుంటున్నాడో దాని మీదే శ్రద్ధగా ధ్యానం చెయ్యాలి.

ఇధ పన భిక్కవే భిక్కూ అరన్యగతో వా రుక్కమూలగతో వా శూన్యాగారగతో వా నిశీదతి పల్లంకం ఆభిజిత్వా ఉజుం-కాయం పనిధాయ పరిముఖం సతిం ఉపత్థపెత్వా.

ఈ సుత్తంలో బుద్ధుడు "కాళ్ళు ముడుచుకొని కూర్చో" అని అంటున్నాడు. ఎందుకంటే, కాళ్ళు ముడుచుకుని వంగకుండా నిటారుగా కూర్చునే భంగిమే ధ్యానానికి అనుకూలమైంది. శరీరముండే నాలుగు భంగిమల్లో ఏదైనా సరిపోతుంది.

ధ్యాన భంగిమల గురించిన అంశం సమాప్తం.

8
నాలుగు అంశాల్లోని మొదటి అంశం

(1) యోగి (మానసిక శిక్షణకు అనురక్తమైనవాడు) ఎరుకతో శ్వాసను పీలుస్తుంటాడు, ఎరుకతో శ్వాసను విడుస్తుంటాడు.

(2) గట్టిగా(స్థూలంగా) ఊపిరి పీల్చుకుంటుంటే గట్టిగా ఊపిరి పీల్చుకుంటున్నానని తెలుసుకుంటుంటాడు.
గట్టిగా ఊపిరిని విడుస్తుంటే గట్టిగా ఊపిరి విడుస్తున్నానని తెలుసుకుంటుంటాడు.
పొట్టిగా(సూక్ష్మంగా) ఊపిరి పీల్చుకుంటుంటే పొట్టిగా ఊపిరి పీల్చుకుంటున్నానని తెలుసుకుంటుంటాడు.
పొట్టిగా ఊపిరి విడుస్తుంటే పొట్టిగా ఊపిరి వదుల్తున్నానని తెలుసుకుంటుంటాడు.

(3) శ్వాసను విడిచిపెడ్తున్నప్పుడు, బయటకు వెళ్తున్న శ్వాస యొక్క ప్రారంభాన్నీ, నడిమి భాగాన్నీ, అంత్య భాగాన్నీ అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తుంటాడు. అలాగే, శ్వాసను పీల్చుకుంటున్నప్పుడు పీల్చుకునే శ్వాస యొక్క ప్రారంభాన్నీ, నడిమి భాగాన్నీ, అంత్య భాగాన్నీ అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తుంటాడు.

(4) శ్వాసను పీల్చుకుంటున్నప్పుడు పీల్చుకునే శ్వాసను తేలికపరుస్తూ, శాంతింపజేస్తూ పీల్చుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తుంటాడు. శ్వాసను వదుల్తున్నప్పుడు వదుల్తున్న శ్వాసను తేలికపరుస్తూ, శాంతింపజేస్తూ వదలడానికి ప్రయత్నిస్తుంటాడు.

(1) సో సతో వా అస్ససతి సతొ వా పస్ససతి

(2) దీఘం వా అస్ససంతో దీఘం అస్ససామీతి పజానాతి. దీఘం వా పస్ససంతో దీఘం పస్ససామీతి పజానాతి. రస్సం వా అస్ససంతో రస్సం అస్ససామీతి పజానాతి. రస్సం వా పస్ససంతో రస్సం పస్సస్సామీతి పజానాతి.

(3) సబ్బకాయపటిసంవేదీ అస్ససిస్సామీతి సిఖ్ఖతి. సబ్బకాయ పటిసంవేదీ పస్ససిస్సామీతి సిఖ్ఖతి.
(4) పస్సభయం కాయసంఖారం అస్ససిస్సామీతి సిఖ్ఖతి. పస్సభయం కాయసంఖారం పస్ససిస్సామీతి సిఖ్ఖతి.

మొదటి దశలో, శ్రద్ధనంతటినీ కేవలం వచ్చిపోతున్న శ్వాస మీదే కేంద్రీకరించాలి.
రెండో దశలో, దీర్ఘంగానూ, హ్రస్వంగానూ వచ్చిపోతున్న శ్వాసను దీర్ఘంగా, హ్రస్వంగా గుర్తిస్తూ పరిశీలించాలి.
మూడో దశలో, వచ్చిపోతున్న మొత్తం శ్వాస నిడివిని అంటే ప్రారంభం, మధ్య, చివరనూ అనుభూతిచెందాలి.
నాలుగో దశలో, వచ్చిపోతున్న శ్వాస సూక్ష్మమై శాంతించే వరకూ ప్రయత్నించాలి.

మొదటి దశలో, లోపలకు వచ్చి పోతున్న శ్వాసల నిడివిని గమనించటం కష్టమౌతుంది. ఈ దశలో, సాధకుడు ముక్కు చివరగానీ; పై పెదవి పై భాగంలోగానీ; ముక్కు భాగంలో ఎక్కడైనా వచ్చిపోతున్న శ్వాస స్పర్శ స్పష్టంగా తెలుస్తుంటే అక్కడగానీ కేంద్రీకరించి వచ్చిపోతున్న ప్రతి శ్వాస మీదా ఎరుకను పెంచుకోవాలి. ఒకటి రెండు గంటల సేపు సాధనచేయాలి. వీలైతే ఎంత సేపు కూర్చోగలిగితే అంత సేపు కేవలం ముక్కు చివరగానీ, పై పెదవి పై భాగంలోగానీ కేంద్రీకరించి శ్వాసను గమనిస్తూ సాధన చేయాలి. లోపలికి వస్తున్న శ్వాస, బయటికి పోతున్న శ్వాస స్పష్టంగా తెలుస్తుండాలి. ఏ ఒక్క శ్వాసా మీకు తెలీకుండా, మీ ఎరుకలోంచీ తప్పించుకొని పోకూడదు.

రెండో దశలో, వచ్చిపోతున్న శ్వాసల మీద ఎరుక బలపడుతుంటే; అదే సమయంలో వచ్చిపోతున్న శ్వాస దీర్ఘంగా ఉంటే దీర్ఘంగా ఉన్నదనీ; హ్రస్వంగా ఉంటే హ్రస్వంగా ఉన్నదని గుర్తించగలగాలి. గంట సేపు చేసే సాధనలో కూడా వచ్చిపోతున్న శ్వాసలు దీర్ఘంగాగానీ, హ్రస్వంగాగానీ ఉండవచ్చు. ప్రతి దీర్ఘ శ్వాసనూ, ప్రతి హ్రస్వ శ్వాసనూ గుర్తించగలగాలి. లోపలికి వస్తున్న ప్రతి శ్వాసా, బయటకు పోతున్న ప్రతి శ్వాస మీదా నిఘా పెట్టాలి. శ్వాస రాకపోకల మీద స్పష్టమైన నిఘా ఉంచాలి. శ్వాసను నిదానంగా పీల్చుకుంటున్నప్పుడూ, వదుల్తున్నప్పుడూ శ్వాస నిడివి పొడుగ్గా(దీర్ఘంగా) ఉంటుంది. శ్వాసను త్వరత్వరగా(వేగంగా) పీల్చుకుంటున్నప్పుడూ, వదుల్తున్నప్పుడూ శ్వాస నిడివి పొట్టిగా(హ్రస్వంగా) ఉంటుంది. కాబట్టి శ్వాస దీర్ఘమైనదా, హ్రస్వమైనదా అనేది శ్వాస తీసుకొనే వేగం మీద అంటే నిదానమైన శ్వాస, వేగవంతమైన శ్వాస మీద ఆధారపడి ఉంటుందని గ్రహించాలి.

మూడో దశలో, ఎప్పుడైతే వచ్చిపోతున్న శ్వాసలు దీర్ఘమైనవా, హ్రస్వమైనవా అన్నదాన్ని గ్రహించగల్గుతున్నప్పుడు, దేహంలోకి వచ్చిపోయే ప్రతి శ్వాస ఎంత నిడివుంటుందో గమనించాలి. అంటే, శరీరంలో శ్వాస లోపలకు ప్రవేశిస్తున్న స్థానం దగ్గర్నించీ శ్వాస మధ్య భాగాన్నీ, శ్వాస శరీరంలో ఎక్కడి వరకూ వెళ్తున్నదో ఆ చివరి స్థానాన్నీ తెలుసుకోవటానికి ప్రయత్నించాలి. అంటే ముక్కు పుటల (నాసాగ్రం) దగ్గర్నుంచీ నాభి వరకన్నమాట!

నాలుగో దశలో, ఎప్పుడైతే వచ్చిపోయే శ్వాసలు ఎంత వరకూ వెళ్ళి వస్తున్నాయో తెలుసుకున్న తర్వాత, స్థూలమైన, అశాంతికరమైన శ్వాసల్ని శాంతింపచేయాలి. తేలికపరచాలి. అవి అత్యంత సూక్ష్మమూ, సున్నితమూ అయ్యేట్లు సాధన కొనసాగించాలి. సాధన ఎంతవరకూ సాగాలంటే, అసలు శ్వాస వస్తున్నదో లేదో తెలియనంత; శ్వాస ఆగిపోయిందేమో ననుకునేంత సూక్ష్మమయ్యేంత వరకూ సాధన కొనసాగించాలి.

9
వ్యాఖ్యాన పద్ధతి

వ్యాఖ్యానం (*అట్ఠకథ*) చేసే ప్రయత్నంలో మూడు దశలున్నాయి. అవి:

1. లెక్కించటం (*గణన*)(కౌంటింగ్): వచ్చి పోతున్న శ్వాసల్ని లెక్కించటం వల్ల ఏకాగ్రతను పెంచుకోవటం
2. సంబంధం (*అనుబంధనా*)(కనెక్షన్): గణించటం కాకుండా, కేవలం వచ్చి పోతున్న శ్వాసల మీదే బలంగా, పట్టుదలతో ఏకాగ్రతనుంచటం.
3. స్థిరత్వం (*తపన*)(ఫిక్సింగ్): ఉన్నత స్థితుల్ని పొందేవరకూ తీవ్రమైన కృషి చేయటం.

వచ్చిపోయే శ్వాసల్ని గమనించటానికి రెండు స్థానాలున్నాయి. ఒకటి ముక్కు చివరి భాగం (నాసాగ్రం); రెండోది పై పెదవి పై భాగం. కొందరు సాధకులకు ముక్కు చివర ఏకాగ్రతనుంచి శ్వాసను గమనించటం సులభంగా ఉంటుంది. కొందరికి పై పెదవి పై భాగంలో శ్వాసను గమనించటం సులభంగా ఉంటుంది. శ్వాసను ఎక్కడ గమనించినా ''శ్వాస

తాకే చోటు'' స్పష్టంగా తెలుస్తుండాలి. మొదట్లో శ్వాస ముక్కు చివరగానీ; పై పెదవి పై భాగంలోగానీ ఎక్కడ తగులుతున్నా(తాకుతున్నా) ఆ చిన్ని స్థానాన్ని స్పష్టంగా తెలుసుకుంటూ, వచ్చే శ్వాస ఎన్నిసార్లు వస్తున్నదో, పోయే శ్వాస ఎన్నిసార్లు పోతున్నదో లెక్కించుకోవాలి. రెండో దశలో, క్రమంగా లెక్కించటాన్ని ఆపేసి, కేవలంగా శ్వాస లోపలకు రావటాన్నీ, బయటకు పోవటాన్ని మాత్రమే గమనిస్తుండాలి. చివరకు ఏకాగ్రతను స్థిరపరచుకోవాలి. దృఢ పరచుకోవాలి.

లెక్కించటం:

ఏకాగ్రత బలంగాగానీ, బలహీనంగాగానీ ఉండటాన్నిబట్టి లెక్కించటంలో రెండు పద్ధతులున్నాయి -- నిదానంగా లెక్కించటం, వేగంగా లెక్కించటం. ప్రారంభంలో మనసు నిశ్చలంగా, ఆటంకాలు లేకుండా ఉండదు, ఏకాగ్రత కూడా బలహీనంగా ఉంటుంది. అందుచేత ఎవరైనా వచ్చిపోతున్న శ్వాసను గమనించే ఎరుకను కలిగుండరు. వాళ్ళకి తెలీకుండా శ్వాస తప్పించుకుంటూ ఉంటుంది. కేవలం ఎరుకలో ఉండి గమనించగలుగుతున్న శ్వాసల్ని మాత్రమే లెక్కించుకోవాలి. దేనివల్లనైనా ఎరుకలోలేని వచ్చిపోయే శ్వాసని లెక్కించుకోనక్కర్లేదు. దానివల్ల లెక్కించటం నిదానంగా జరుగుతుంది. ఇది నిదానంగా జరిగే దశ.

లెక్కించటం ఆరు రౌండ్ల(*వార*)లో చెయ్యాలి. మొదటి రౌండులో ఒకటి నుండి ఐదు వరకూ లెక్కించాలి. తర్వాత రెండో రౌండులో ఒకటి నుండి ఆరు వరకూ; మూడో రౌండులో ఒకటి నుండి ఏడు వరకూ; నాలుగో రౌండులో ఒకటి నుండీ ఎనిమిది వరకూ; ఐదో రౌండులో ఒకటి నుండీ తొమ్మిది వరకూ; ఆరో రౌండులో ఒకటి నుండీ పది వరకూ లెక్కించాలి. ఆరు రౌండ్లూ పూర్తయ్యాక, మళ్ళీ మొదటి రౌండు నుంచీ ప్రారంభించాలి. ఒక్కోసారి ఈ ఆరు రౌండ్లనూ కలిపి ఒకే రౌండుగా పరిగణిస్తారు.

శ్వాస "తగులుతున్న స్థానం'' మీద ఏకాగ్రతనుంచాలి. బయటకొస్తున్న శ్వాసనుగానీ, లోపలకెళ్తున్న శ్వాసనుగానీ స్పష్టంగా తెలుసుకున్నప్పుడు 'ఒకటి' అని లెక్కించుకోవాలి. ఇలా రెండు, మూడు, నాలుగు అని శ్వాసను తెలుసుకుంటూ లెక్కించుకుంటూ ఉండాలి. ఏదైనా శ్వాస స్పష్టంగా తెలియనప్పుడు అక్కడికి లెక్కించటాన్ని ఆపి, ఎక్కడ ఆపారో ఆ నెంబర్నే 'ఒకటి' 'ఒకటి' 'ఒకటి' అని, తర్వాతి శ్వాస స్పష్టంగా తెలిసేవరకూ లెక్కించుకుంటూ ఉండాలి. తర్వాతి శ్వాస స్పష్టంగా తెలిస్తే అప్పుడు 'రెండు' అని లెక్కించాలి. ఇలా ఐదు వరకూ లెక్కించి, మళ్ళా మొదట్నించీ ప్రారంభించండి. ఇలా చేస్తూ ఒక్కో రౌండు పూర్తయ్యేవరకూ కొనసాగించండి. ఆరు రౌండ్లూ పూర్తయ్యేవరకూ చేయండి. కానీ శ్వాస స్పష్టంగా తెలిస్తేనే లెక్కించాలి. దీన్నే నిదానంగా లెక్కించటం అంటారు.

ఇలా మళ్ళీ మళ్ళీ లెక్కిస్తుంటే, శ్వాస ఎన్నిసార్లు వచ్చిపోతున్నదో తెలుసుకోవటం స్పష్టమవుతుంది. శ్వాసనూ శ్వాసనూ లెక్కించేటప్పుడు శ్వాసల మధ్య నిడివి తక్కువవుతూ వస్తుంది. ఆటంకాలేమీ లేకుండా శ్వాసను స్పష్టంగా తెలుసుకుంటూ లెక్కించటాన్ని చేస్తుంటే, సహజంగానే లెక్కించటంలో వేగం పెరుగుతుంది. లెక్కించటంలో శ్వాస తప్పిపోతుందనుకునేంత వరకూ లెక్కించటాన్ని కొనసాగించాలి.

పైకి అనుకుంటూ లెక్కించనవసరం లేదు. మనసులో లెక్కించుకుంటే సరిపోతుంది. కొందరు పైకి అనుకుంటూ లెక్కించుకుంటే బాగుంటుందనుకుంటారు. కొందరు మాల తిప్పుతూ ప్రతి ఆరు రౌండ్లకీ ఒక పూస కిందికి వదుల్తుంటారు. పైగా ఒక రోజులో ఇన్ని రౌండ్లు పూర్తి చెయ్యాలనుకొని మాల తిప్పుతుంటారు. కానీ వీటన్నిటికన్నా ముఖ్యమైంది, శ్వాసను స్పష్టంగా తెలుసుకుంటూ, ఏకాగ్రతను స్థిరపరచుకోవటం, దృఢ పరచుకోవటం జరగాలి.

సంబంధం

లెక్కించటం వలన వచ్చిపోయే శ్వాసల్ని స్పష్టంగా తెలుసుకోవటం జరిగితే, వచ్చిపోతున్న ఏ శ్వాసా మీ ఏకాగ్రత నుండీ తప్పించుకోకుండా ఉన్నప్పుడు, లెక్కించటాన్ని ఆపెయ్యాలి. అప్పుడు సంబంధ (*అనుబంధనా*) పద్ధతిని తీసుకోవాలి. ఇక్కడ *అనుబంధనా పద్ధతి* అంటే శ్వాస "తగులుతున్న స్థానం'' మీదే ఏకాగ్రతను ఉంచటానికి ప్రయత్నిస్తూ, వచ్చిపోయే శ్వాసల్ని లెక్కించకుండా తెలుసుకుంటూ ఉండటం. లెక్కించే దశలో శ్వాసను స్పష్టంగా తెలుసుకోవడానికీ, ఏకాగ్రతను పెంచుకోవడానికీ లెక్కించటాన్ని ఒక సాధనంగా మాత్రమే ఉపయోగించుకోవటం జరిగింది. కానీ, ఇక్కడ లెక్కించకుండా శ్వాసను తెలుసుకుంటూ ఉండాలి.

ఎంత కాలం పాటు ఇలా *అనుబంధనా పద్ధతిలో* ప్రయత్నిస్తుండాలి? *పటిభాగ నిమిత్తం* (అంటే, క్రమంగా ఏకాగ్రత బలపడుతుంటే, సమాధి స్థితి కుదురుతుంటే, మానసికమైన రూపాలో, వెలుగో వంటివి కన్పించటం) కలిగేంత వరకూ.

వచ్చిపోయే శ్వాసలపై ఏకాగ్రత నిలకడగా ఉన్నప్పుడు (అంటే ఒకమాదిరి సమాధి స్థితి కలిగినప్పుడు) కొన్నికొన్ని ప్రత్యక్ష్యమవుతుండవచ్చు, అవి ఎట్లాంటివంటే, ఉన్నిలాంటివో, పెనుగాలిలాగానో, నక్షత్ర రాశిలాగానో, రత్నాలూ మాణిక్యాల్లాంటివో, రత్నాల మాలలాగానో... రకరకాల రూపాల్లోనో, రంగుల్లోనో, ఒకటిగానో, సమూహాల్లాగానో కన్పించవచ్చు (ప్రత్యక్షంకావచ్చు). వీటినే *నిమిత్తాలు*ంటారు. *నిమిత్తం* స్పష్టంగా కన్పించేంత వరకూ *అనుబంధనా పద్ధతి*ని కొనసాగిస్తూనే ఉండాలి, ఇలా కన్పించే ప్రతి సందర్భంలోనూ సాధన కొనసాగిస్తూనే ఉండాలి.

స్థిరత్వం (*తపన*)(ఫిక్సింగ్)

లెక్కించే పద్ధతిని పాటిస్తూన్నా, *అనుబంధనా పద్ధతి*ని పాటిస్తూన్నా శ్వాస ఎక్కడ తాకుతున్నదో ఆ స్థానాన్నే ఏకాగ్రతతో తెలుసుకుంటుండాలి. *నిమిత్తం* ప్రత్యక్ష్యమైన తర్వాత మూడో దశ సాధనను ప్రారంభించాలి, దాన్నే *స్థిరత్వం (తపన)* అంటారు. *నిమిత్తాలు* కొత్త మానసిక పదార్థాలను వ్యక్తం చేయవచ్చు. అవి సహజమైనవి కాకపోవచ్చు, సులభంగా మాయమైపోతుంటాయి. ఒకసారి మాయమైపోతే వాటిని మళ్ళా కన్పించేటట్లు చేసుకోవటం సాధ్యంకాని పని. అయినా, ఒకసారి *నిమిత్తం* ప్రత్యక్షమైతే, అది మాయంకాకుండా నిలుపుకోవటం కోసం అదనపు శక్తితో సాధన చేస్తూ ఏకాగ్రతను (*సమాధి*ని) స్థిరీకరించుకోవాలి. రోజురోజుకీ *నిమిత్తం* స్పష్టంగా ఉండేట్లుగా తపించాలి(తపం చేయాలి). ఇలా ప్రత్యేకమైన అదనపు శక్తితో కృషి చేయటాన్నే *స్థిరత్వ పద్ధతి(ఫిక్సింగ్)* అంటారు.

స్థిరత్వ దశను సాధించగానే, ఏడు అనుచితమైన వాటిని (*అసప్పాయ*) తప్పనిసరిగా త్యజించేయాలి. అలాగే ఏడు ఉచితమైన వాటిని (*సప్పాయ*) అభివృద్ధి చేసుకోవాలి. *అర్పణా సమాధి*కి సంబంధించిన పది నైపుణ్యాలను (*దశ అప్పనా కోశల*) కూడా వృద్ధిచేసుకోవాలి.

ఏడు అనుచితమైనవి (*అసప్పాయ*) ఏమిటంటే: 1) స్థలం 2) భిక్ష తీసుకొనే గ్రామం 3)మాట్లాడటం 4) స్నేహితులు, అనుచరులు 5) ఆహారం 6) వాతావరణం 7) శరీర భంగిమలు .... వీటిని అనుచితమైనవంటారు. అనుకూలం కానివి, ధ్యాని ధ్యానాన్ని భంగపరిచేవి. ఇక, వీటికి పూర్తిగా వ్యతిరేకమైన ఏడు ఉచితమైనవి (*సప్పాయ*) ఏమిటంటే: 1) స్థలం 2) గ్రామం 3) సంభాషణ 4) స్నేహితులు 5) ఆహారం 6) వాతావరణం 7) శరీర భంగిమలు .... ఇవి ధ్యాని ధ్యానానికి తోడ్పడుతాయి.

అర్పణా సమాధికి సంబంధించిన పది కౌశలాలు ఏవంటే: 1) శరీర శుభ్రత, పాత్రల పరిశుభ్రత 2) ఐదు ఇంద్రియ బలాల్ని వృద్ధిచేసుకోవటం (ఇంద్రియా) 3) ధ్యాన వస్తువు మీద ఏకాగ్రతను పెంచుకొనే నైపుణ్యం 4) అతిశయించే మనసును అదుపులో ఉంచుకోవటం 5) కుంగిపోయిన మనసును ఉద్ధరించుకోవటం 6) కళ తప్పిన మనసును ఉల్లాసవంతం చేయటం 7) సమత కల్గిన మనసును వృద్ధి చేసుకోవటం 8) సమాధి స్థితిని కోరుకోని వారిని దూరంగా ఉంచటం 9) సమాధి స్థితుల్ని సాధన చేసేవారితో స్నేహం చేయటం 10) అర్పణా సమాధి స్థితుల వైపే మనసుండేట్లుగా చూసుకోవటం

ఈ గుణాల్ని కలిగుండి రోజులు, నెలల తరబడి నిరంతరంగా ప్రత్యేకమైన శక్తితో నిమిత్తం మీదే సాధన చేస్తూంటే సమాధి స్థిరత్వాన్ని పొందుతుంది. ఏకాగ్రంగా ప్రత్యేక శక్తితో కృషి చేస్తూ *స్థిరత్వం(తపనా)*ను నాలుగో ధ్యానాన్ని సాధించేంత వరకూ కొనసాగించాలి.

నిమిత్తాలు

ధ్యాన సాధన చేసే మూడు దశల్లోనూ కన్పించే భిన్న నిమిత్తాల గురించీ, ఆ దశల్లో సాధించే సమాధి స్థితుల గురించీ వివరిస్తాను.

సాధనలో వచ్చిపోయే శ్వాసల్ని లెక్కిస్తూన్నప్పుడు కన్పించే నిమిత్తాన్ని *పరికమ్మ నిమిత్తం* (సిద్ధపరిచే నిమిత్తం) అంటారు. *అనుబంధనా దశ*లో కన్పించే నిమిత్తాన్ని *ఉగ్గహ నిమిత్తం* (ఆర్జించుకొన్న నిమిత్తం) అంటారు. *తపనా దశ*లో కన్పించే నిమిత్తాన్ని *పటిభాగ నిమిత్తం* అంటారు.

పరికమ్మ నిమిత్తం, ఉగ్గహ నిమిత్తాలు కన్పించే దశల్లో కలిగే సమాధి స్థితుల్ని *పరికమ్మ భావనా సమాధి* (సిద్ధపరిచే సమాధులు) అంటారు. *అర్పణా (అప్పనా) సమాధి* స్థితి కలగటానికి ముందుగా *స్థిరత్వ(తపనా) దశ*లో కలిగే సమాధి స్థితిని *ఉపచార భావనా సమాధి* అంటారు. నాలుగు ఝానాల్నీ (ధ్యానాల్నీ) *అర్పణా భావనా సమాధులు* అంటారు.

లెక్కించటం, అనుబంధనా దశల్లో వచ్చిపోయే శ్వాసను గమనించటమే ధ్యాన వస్తువు, క్రమంగా అది తగ్గిపోయి, శాంతపడుతుంది. చివరికి శ్వాస సూక్ష్మాతి సూక్షమై, వస్తున్నదీ లేనిదీ కూడా తెలుసుకోలేనంతగా అయిపోతుంది. అటువంటి

పరిస్థితి కలిగినప్పుడు శ్వాస తగులుతున్న చిన్న స్థానం పైనే శ్రద్ధనుంచి, ఆ స్థానం నుంచే వచ్చిపోయే శ్వాసను గమనించటానికి కృషి చెయ్యాలి. నిమిత్తం కన్పించటానికన్నా ముందే మళ్ళీ వచ్చిపోయే శ్వాసను స్పష్టంగా గమనించగలిగితే, అది ధ్యానాన్ని (*ఉపచార ఝానం*) పొందటాన్ని సూచిస్తుంది. ఇక్కడ *ఉపచార ధ్యానం* అంటే, ఇంద్రియాల పరిధిలోనే కలిగిన ధ్యాన సమాధి స్థితి (*కామావచార భావనా ఉపచార సమాధి*) అని తెలుసుకోవాలి. అయితే, ఇది అయిదు *నీవరణల్ని* (పంచ నీవరణలు) అధిగమించి ఉంటుంది.

వచ్చిపోయే శ్వాస శాంతపడటమూ, వస్తున్నదో లేదో తెలియనంతగా వచ్చిపోతుండటమూ సహజంగానే జరుగుతాయి, అలా జరగటం కోసం ప్రత్యేకంగా ప్రయత్నించనక్కర్లేదు. వచ్చిపోయే శ్వాసలు ఆ స్థానం దగ్గర నిమ్మదించిన, శాంతించిన యోగుల్ని నేను చూశాను. సుత్తంలో చెప్పినట్లు, *"పస్సం భయం కాయ సంఖారం అస్ససిస్సామీతి సిఖ్ఖతి, పస్సం భయం కాయ సంఖారం పస్ససిస్సామీతి సిఖ్ఖతి."* అంటే, అనుబంధనా దశకు చేరుకొనేటప్పటికే వచ్చిపోయే శ్వాస శాంతింపచేసే ప్రక్రియను చేపట్టాలి.

వచ్చిపోయే శ్వాస అదృశ్యమైనప్పుడు, ధ్యానంతో పరిచయం లేని మనుష్యులు నిజంగానే శ్వాస అదృశ్యమైందనో, ఆగిపోయిందనో భయపడ్తారు. దాంతో ధ్యానాన్ని కొనసాగించటాన్ని ఆపేసినా ఆపేయవచ్చు. అందరూ ఈ విషయంలో జాగురూకతతో ఉందురుగాక.

10
వ్యాఖ్యానాన్ని సుత్తంతో సమన్వయం చేసుకోవటం

ఆనాపాన సతి సుత్తంతో వ్యాఖ్యానం చేసిన పద్ధతిని సమన్వయం చేసుకోవాల్సిన అవసరముంది.

లెక్కించే దశలో మనసును *'శ్వాస తాకుతున్న స్థానం'* మీదనే కేంద్రీకరించి, లెక్కించటం ద్వారా వచ్చిపోయే శ్వాసల్ని గమనిస్తుంటారు - ఇది *ఆనాపానా సతి సుత్తంలోని* మొదట అంశంలోని మొదటి దశ. ఈ దశలో ప్రధానమైన విషయం ఏమిటంటే, చంచలమైన మనసును ఇతర విషయాలపైకి పోనీకుండా ధ్యాన వస్తువు మీదే నిల్పటం కోసం లెక్కించే పద్ధతిని తీసుకున్నాం. స్థూల, సూక్ష్మ శ్వాసల్ని గ్రహించటానికి సమయమింకా పక్వం కాలేదు, కానీ, సుత్త పాఠం ఏం చెప్తున్నదంటే, *"యోగి ఎరుకతో బయటకు వెళ్తున్న శ్వాసను గమనిస్తుంటాడు. ఎరుకతో లోపలకు వస్తున్న శ్వాసను గమనిస్తుంటాడు. (సతో వా అస్ససతి, సతో వా పస్ససతి)."* ఎరుక కేవలం వచ్చిపోతున్న శ్వాస మీదే ఉండాలి.

ఈ విషయంలో వ్యాఖ్యానం ఏం చెప్తున్నదంటే:

జన్మజన్మలుగా అంతరంగంలోని విషయాలకు ప్రాధాన్యతనివ్వకుండా,
బయటి విషయాలపైనే ఆసక్తి చూపుతూ చలించే మనసును చలించకుండా కట్టేయడానికి,
వచ్చిపోయే శ్వాసను లెక్కించటం వల్ల అంతరంగ విషయాలపైనే మనసుండేటట్లు చేయటం జరుగుతుంది
(బహివిసతవితక్కవిచ్ఛేదం కత్వా అస్సాసపస్సాసారమ్మనె సతిసంథపనత్థమ్ యెవ హి గణణా).

లెక్కించే దశ తర్వాత, అనుబంధన దశకు చేరుకున్నాక, సుత్తంలో చెప్పినట్లు మొదటి అంశంలోని రెండో విషయాన్ని సాధన చేయటానికి ప్రయత్నించాలి: *"దీర్ఘమైన శ్వాసను వదుల్తుంటే దీర్ఘమైన శ్వాసను వదుల్తున్నానని తెలుసుకుంటాడు; దీర్ఘమైన శ్వాసను పీల్చుకుంటుంటే దీర్ఘమైన శ్వాసను పీల్చుకుంటున్నానని తెలుసుకుంటాడు; సూక్ష్మమైన శ్వాసను వదుల్తుంటే సూక్ష్మమైన శ్వాసను వదుల్తున్నానని తెలుసుకుంటాడు; సూక్ష్మమైన శ్వాసను పీల్చుకుంటుంటే సూక్ష్మమైన శ్వాసను పీల్చుకుంటున్నానని తెలుసుకుంటాడు. (దీఘం వా అస్ససంతో దీఘం అస్ససిస్సమితి పజానాతి.... ....)."* ఇక్కడ కూడా, శ్వాస తగులుతున్న స్థానం మీదే మనసును కేంద్రీకరించి, వచ్చిపోతున్న దీర్ఘ, సూక్ష్మ శ్వాసల్ని తెలుసుకుంటుండాలి. ఇలా తెలుసుకోవటంలో శ్వాస ఎక్కడ ప్రారంభమై, ఎంత లోపల వరకూ వెళ్ళి వస్తున్నదో గమనించనక్కర్లేదు. సాధకులు కేవలం శ్వాస తగులుతున్న స్థానాన్ని తెలుసుకుంటూ, దాని మీదగా వచ్చిపోయే శ్వాసను తెలుసుకోవటానికి ప్రయత్నించాలి. శ్వాస తగులుతున్న స్థానంలో శ్వాస దీర్ఘంగా ఉన్నదా, సూక్ష్మంగా ఉన్నదా అనే దాన్ని మాత్రమే తెలుసుకుంటుండాలి. దీర్ఘ శ్వాస ఆ స్థానంలో ఎక్కువ సమయం తాకుతుంటుంది, సూక్ష్మ శ్వాస తక్కువ సమయం తాకుతుంటుంది. శ్వాస తగులుతున్న స్థానం మీదే మనసును కేంద్రీకరించి లోపలకు వస్తున్న, బయటకు పోతున్న శ్వాసను గమనిస్తుంటే మనసు ఎంతో విస్తరిస్తుంటుంది.

దీర్ఘ, సూక్ష్మ శ్వాసల్ని స్పష్టంగా తెలుసుకోవటం జరిగితే, శ్వాస తగులుతున్న స్థానాన్ని గమనిస్తూనే, "*శ్వాసను వదుల్తున్నప్పుడు వదుల్తున్న శ్వాస ప్రారంభాన్నీ, మధ్య భాగాన్నీ, అది అంతమయ్యే స్థానాన్నీ తెలుసుకుంటుంటాడు; శ్వాసను పీల్చుకుంటున్నప్పుడు పీల్చుకుంటున్న శ్వాస ప్రారంభాన్నీ, మధ్య భాగాన్నీ, అది అంతమయ్యే స్థానాన్నీ తెలుసుకుంటుంటాడు (సబ్బకాయ పటిసంవేది అస్ససిస్సామితి సిఖ్ఖతి, సబ్బకాయ పటిసంవేది పస్ససిస్సామితి సిఖ్ఖతి).*" అనే సుత్తంలోని మూడవ అంశాన్ని, శ్వాస తాకే స్థానంతోపాటు శ్వాస మొత్తం నిడివిని - శ్వాస ఎక్కడ ప్రారంభమౌతున్నదీ, దాని మధ్య భాగాన్నీ, అది ఎక్కడ దాకా వెళ్ళి ముగుస్తున్నదో - దాని మొత్తాన్నీ తెలుసుకోవటానికి ప్రయత్నించాలి.

శ్వాసను విడిచిపెట్టినప్పుడు ఎరుక లేకుండా దాన్ని విడవకూడదు. శ్వాస బయటకు రావటానికి శరీరంలో ఎక్కడ ప్రారంభమవుతున్నదో ఆ స్థానం పట్ల ఎరుక ఉండాలి, అక్కడ్నుంచీ శ్వాస శరీరంలో ఎంత దూరం ప్రయాణిస్తున్నదో ఆ నడిమి భాగం పట్ల ఎరుకుండాలి, శరీరంలో శ్వాస 'ముక్కు చివర తగులుతున్న స్థానం' దగ్గర అంతమవడాన్ని ఎరుకతో గమనిస్తుండాలి. అంటే ప్రారంభం నుంచీ చివరి వరకూ శ్వాస మొత్తాన్నీ గమనించే ప్రయత్నం చేయటమన్నమాట. ఈ విధంగానే శ్వాసను పీల్చుకుంటున్నప్పుడు ఎరుక లేకుండా దాన్ని పీల్చుకోకూడదు. శ్వాస లోపలకు రావటానికి శరీరంలో ఎక్కడ ప్రారంభమవుతున్నదో ఆ 'శ్వాస తగులుతున్న స్థానం' పట్ల ఎరుక ఉండాలి, అక్కడ్నుంచీ శ్వాస శరీరంలో ఎంత దూరం ప్రయాణిస్తున్నదో ఆ నడిమి భాగం పట్ల ఎరుకుండాలి, శరీరంలోపల శ్వాస నాభి వరకూ వెళ్ళి అంతమవడాన్ని ఎరుకతో గమనిస్తుండాలి.

లోపలకు వెళ్ళి, బయటకు వస్తున్న శ్వాస నిడివిని తెలుసుకుంటున్నప్పటికీ, 'శ్వాస తగులుతున్న స్థానాన్ని' మాత్రం విడవకుండా తెలుసుకుంటూనే ఉండాలి. దానిపట్ల ఎరుక ఉంటూనే ఉండాలి. 'శ్వాస తగులుతున్న స్థానం' పట్ల ఎరుక లేకుండా కేవలం వచ్చిపోయే శ్వాస నిడివిని మాత్రమే తెలుసుకుంటూ ఉండకూడదు. ధృఢమైన చిత్తంతో 'శ్వాస తగులుతున్న స్థానం' పై ఎరుక కలిగుంటూ, వచ్చిపోయే శ్వాస నిడివిని కూడా తెలుసుకొనే ప్రయత్నం నిరంతరం చేయాలి. అప్పుడు, ఆ స్థానం పై పట్టు కలిగినప్పుడు, సహజంగానే వచ్చిపోయే శ్వాస నిడివి చాలా స్పష్టంగా దర్శనమిస్తుంటుంది.

వచ్చిపోతున్న శ్వాస ప్రారంభాన్నీ, మధ్యభాగాన్నీ, అంత్యభాగాన్నీ స్పష్టంగా తెలుసుకోవటం జరిగితే; స్థూలంగానూ, ఆందోళనగానూ ఉండే శ్వాస అంత తొందరగా శాంతించదు, నిమ్మళించదు, శ్వాస అదృశ్యమవడాన్ని సులభం చేయదు. అప్పుడు, ఆనాపానా సుత్త పాఠంలోని మొదటి అంశంలోని నాలుగో విషయంలో చెప్పినట్లు, "*అతను శ్వాసను వదుల్తున్నప్పుడు వదిలే శ్వాసను తేలికపరుస్తాడు, శాంతింపజేస్తాడు. అతను శ్వాసను పీల్చుకుంటున్నప్పుడు పీల్చుకునే శ్వాసను తేలికపరుస్తాడు, శాంతింపజేస్తాడు. (పస్సంభయం కాయసంఖారం అస్ససిస్సామితి సిఖ్ఖతి, పస్సభయం కాయసంఖారం పస్ససిస్సామితి సిఖ్ఖతి).*" ప్రత్యేకమైన, అదనపు కృషిని చేయాల్సివుంటుంది. అదెంతో సున్నితంగానూ, మృదువుగానూ, ధృఢ సంకల్పంతోటీ, అత్యంత జాగురూకతతోటీ చేపట్టాల్సి ఉంటుంది.

వ్యాఖ్యానంలో ఇచ్చిన పద్ధతి ప్రకారమైతే శ్వాసను లెక్కించే పద్ధతి దశలోనే వచ్చిపోయే శ్వాస సహజంగానే నెమ్మదయి, శాంతిస్తుంది. కానీ నా అనుభవం ప్రకారం, అనేకమంది అనుభవం ప్రకారం స్వతస్సిద్ధంగా శ్వాస అదృశ్యమైపోతుంది.

వ్యాఖ్యానం విశేషంగా దీని గురించి ఏం చెప్తున్నదంటే:

> శ్వాస రాకపోకల్ని గమనించటానికి లెక్కించే పద్ధతిని తీసుకొన్న సమయం నుంచీ
> స్థూలమైన వచ్చిపోయే శ్వాస క్రమంగా నిదానించి, శాంతిస్తుంది. వ్యాకులతలూ,
> శరీరం పట్ల చింతలూ తగ్గి ప్రశాంత నెలకొంటుంది. శరీరమూ, మనస్సు తేలికపడ్తాయి.
> శరీరం తేలికయి గాల్లోకి లేస్తుంది.
> *(గణణా వసెనెవ పన మనసికారకాలతొ పభ్భుతి అనుక్కామతొ ఒలారికా-అస్సాసపస్సాస నిరోధ వసేన కాయదరథే వ్యుపసన్తె కాయపి చిత్తంపి లహుకం హొతి. శరీరం ఆకాశె లంఘనాకారప్పత్తం వియ హొతి.)*

నాలుగు వేళ్ళ ఎత్తున శరీరాలతో ఆకాశంలోకి లేచిన వాళ్ళు నాకు తెలుసు.

వచ్చిపోయే శ్వాస అదృశ్యమైన దశకు చేరుకున్న తర్వాత, 'శ్వాస తగులుతున్న స్థానాన్ని' వదిలిపెట్టి, కేవలం అదృశ్యమైన వచ్చిపోయే శ్వాసను గమనించటానికే ప్రయత్నించాలి. వాటిని మళ్ళీ స్పష్టంగా తెలుసుకోవటం జరిగాక, అప్పుడు పటిభాగ నిమిత్తం కనిపిస్తుంది. ఆ దశలో అన్ని మానసిక ఆటంకాలూ అంటే ... భయమూ, భీతి, నిద్ర, సోమరితనం మొదలైనవి తొలగిపోతాయి, ఝానంలోకి ప్రవేశం లభిస్తుంది.

ఇక్కడితో వ్యాఖ్యానం, ఆనాపానాసతి సుత్తాల మధ్య సమన్వయం చేయటం సమాప్తమయింది.

అలాగే, వ్యాఖ్యానం లోని లెక్కించే పద్ధతి, *అనుబంధనా* పద్ధతి, స్థిరత్వ (*గణన, అనుబంధనా, తపనా*) పద్ధతులు; ఏడు దశలూ అంటే, గణన, అనుబంధన, స్పర్శ, స్థిరత, పరిశీలన, దూరం జరగటం, శుద్ధిచేసుకోవటం (*గణన, అనుబంధన, ఫుసనా, ధపనా, సల్లక్ఖానా, వివత్తన, పారిశుద్ధి*) కూడా పూర్తయ్యాయి.

మొదటి అంశమే ప్రధానమైంది, అత్యంత ముఖ్యమైన దశ. ప్రస్తుత కాలంలో ఎవరైనా ఈ మొదటి అంశాన్ని విజయవంతంగా పూర్తి చేయగల్గితే, వారు కోరుకుంటే ప్రశాంత స్థితికి (*సమథ*), ప్రజ్ఞ (*విపశ్యన*)కు చేరుకోగలరు.

ఇక్కడితో మొదటి అంశం ముగిసింది.

11
రెండవ అంశం

ఇప్పుడు *సుత్తం*లో పేర్కొన్న రెండో అంశాన్ని చర్చిస్తాను. దీన్ని *స్థిరత్వ దశ*లో అంటే పూర్తి *అర్పణా సమాధి* లేదా *ఝూన దశ*లో సాధన చేయాల్సి ఉంటుంది. సుత్తం ఇలా చెప్తున్నది:

1. ''సుఖాన్ని అనుభవిస్తూ వచ్చిపోతున్న శ్వాసను గమనిస్తున్నాను'' ఇలా తనకు తాను శిక్షణ తీసుకుంటాడు.
2. ''ఆనందాన్ని అనుభవిస్తూ వచ్చిపోతున్న శ్వాసను గమనిస్తున్నాను'' ఇలా తనకు తాను శిక్షణ తీసుకుంటాడు.
3. ''మానసిక ప్రతిక్రియల్ని అనుభవిస్తూ వచ్చిపోతున్న శ్వాసను గమనిస్తున్నాను'' ఇలా తనకు తాను శిక్షణ తీసుకుంటాడు.
4. ''మానసిక ప్రతిక్రియల్ని నిదానపరుస్తూ, శాంతింపజేస్తూ వచ్చిపోతున్న శ్వాసను గమనిస్తున్నాను'' ఇలా తనకు తాను శిక్షణ తీసుకుంటాడు.

1. పీతిపటిసంవేది అస్ససిస్సామీతి సిఖ్ఖతి, పీతిపటిసంవేది పస్ససిస్సామితి సిఖ్ఖతి.
2. సుఖపటిసంవేది అస్ససిస్సామీతి సిఖ్ఖతి, సుఖపటిసంవేది పస్ససిస్సామితి సిఖ్ఖతి.
3. చిత్త సంఖారంపటిసంవేది అస్ససిస్సామీతి సిఖ్ఖతి, చిత్తసంఖారంపటిసంవేది పస్ససిస్సామితి సిఖ్ఖతి.
4. పస్సంభయం చిత్తసంఖారం అస్ససిస్సామీతి సిఖ్ఖతి,
పస్సంభయం చిత్తసంఖారం పస్ససిస్సామితి సిఖ్ఖతి.

1. ''సుఖాన్ని అనుభవిస్తున్నాను(*పీతిపటిసంవేది*)'' అనంటే అర్థమేమిటి? *నిమిత్తం* కన్పించినప్పుడు, మొదటి, రెండవ *ఝూనాలు* అంటే ఏ ధ్యానాల్లోనైతే ప్రీతి(*పీతి*) ప్రబలంగా ఉంటుందో అవి సిద్ధించేదాకా తీవ్రమైన కృషి చెయ్యటం.

2. ''ఆనందాన్ని అనుభవిస్తున్నాను(*సుఖపటిసంవేది*)'' అనంటే అర్థమేమిటి? ఆనందం(*సుఖ*) ప్రబలంగా ఉండే మూడవ *ఝూనం* సిద్ధించేంత వరకూ తీవ్రమైన కృషి చేయటం.

3. ''మానసిక ప్రతిక్రియల్ని అనుభవిస్తూ (*చిత్త సంఖారంపటిసంవేది*)'' అనంటే అర్థమేమిటి? మానసిక ప్రతిక్రియలన్నీ (చిత్తసంఖార) సమతా స్థితి (ఉపెక్ఖా వేదనా)లో ప్రబలంగా ఉండే నాల్గవ ఝూనం సిద్ధించేంత వరకూ తీవ్రమైన కృషి చేయటం.

4. ''మానసిక ప్రతిక్రియల్ని నిదానపరుస్తూ, శాంతింపజేస్తూ(*పస్సంభయం చిత్తసంఖారం*)'' అనంటే అర్థమేమిటి? స్థూలంగా ఉండే సంవేదనల్నీ (*వేదన*), *సంజ్ఞనూ*(*సన్య*) నిదానింపజేయటానికీ, శాంతింపజేయటానికీ తీవ్రమైన కృషి చేయటం.

ఈ అంశానికి సంబంధించిన వ్యాఖ్యానం పూర్తిగా *అర్పణా సమాధుల్లో* ముడిపడి ఉంది. అయితే, నిమిత్తం కన్పిస్తే సుఖమూ, ఆనందమూ, ప్రశాంతతా *ఉపచార సమాధుల్లో* కూడా అనుభవానికి వచ్చే అవకాశముంది.

దీనితో రెండవ అంశం సమాప్తమైంది.

మూడవ అంశం

ఇప్పుడు *సుత్తంలో* పేర్కొన్న మూడవ అంశాన్ని చర్చిస్తాను. ఇది ఝానాల్లోకి లేదా *అర్పణా సమాధి*లోకి ప్రవేశించగానే సాధన ఎలా చేయాలో చెప్తున్నది:

1. "చిత్తాన్ని అనుభూతిలోకి తెచ్చుకుంటూ నేను వచ్చిపోయే శ్వాసను గమనిస్తున్నాను" అని తనకుతాను శిక్షణ తీసుకుంటాడు.
2. "చిత్తాన్ని ఆనందపరుస్తూ నేను వచ్చిపోయే శ్వాసను గమనిస్తున్నాను" అని తనకుతాను శిక్షణ తీసుకుంటాడు.
3. "చిత్తాన్ని ఏకాగ్రపరుస్తూ నేను వచ్చిపోయే శ్వాసను గమనిస్తున్నాను" అని తనకుతాను శిక్షణ తీసుకుంటాడు.
4. "చిత్తాన్ని విముక్తం చేస్తూ (వికారాలు, ఆటంకాలు మొదలైనవాటి నుంచీ) నేను వచ్చిపోయే శ్వాసను గమనిస్తున్నాను" అని తనకుతాను శిక్షణ తీసుకుంటాడు.

1. చిత్త పటిసంవేదీ అస్ససిస్సామీతి సిఖ్ఖతి, చిత్త పటిసంవేదీ పస్ససిస్సామీతి సిఖ్ఖతి.
2. అభిప్పామోదయం చిత్తం అస్ససిస్సామీతి సిఖ్ఖతి, అభిప్పామోదయం చిత్తం పస్ససిస్సామీతి సిఖ్ఖతి.
3. సమాదహం చిత్తం అస్ససిస్సామీతి సిఖ్ఖతి, సమాదహం చిత్తం పస్ససిస్సామీతి సిఖ్ఖతి.
4. విమోచయం చిత్తం అస్ససిస్సామీతి సిఖ్ఖతి, విమోచయం చిత్తం పస్ససిస్సామీతి సిఖ్ఖతి.

1. "చిత్తాన్ని చూస్తుండటం (*చిత్త పటిసంవేదీ*)" అంటే, మనసును అత్యంత స్పష్టంగా తెలుసుకుంటూండే క్రమంలో మళ్ళీమళ్ళీ నాలుగు ఝానాలు చేస్తుండటం.

2. "చిత్తాన్ని ఆనందపరుస్తూ(*అభిప్పామోదయం చిత్తం)* " అంటే, చిత్తాన్ని స్పష్టంగా తెలుసుకున్నాక, ఒకటి, రెండవ *ఝానాలు* మళ్ళీమళ్ళీ చేస్తూ (అవి సుఖం, ప్రీతి కలిగుంటాయి) మనసును అత్యంత ఆనందంగా ఉంచుకోవటం.

3. "చిత్తాన్ని ఏకాగ్రపరుస్తూ(*సమాదహం చిత్తం*)" అంటే, మనసు అత్యంత ఆనందంతో నిండివుంటే, సాధకుడు మూడవ, నాల్గవ ఝానాల్లో మనసును సమాధి స్థితిలోకి తీసుకువెళ్తాడు.

4. "చిత్తాన్ని విముక్తం చేస్తూ(*విమోచయం చిత్తం*)" అంటే, మళ్ళీమళ్ళీ నాల్గు ధ్యానాల్నీ చేస్తూ అన్ని ఆటంకాల నుంచీ మనసును విముక్తం చేయటం.

సాధన ఝానాలకు సంబంధించినదే అయినప్పటికీ, ఈ అంశానికి సంబంధించిన వ్యాఖ్యానం ఆర్పణా సమాధులకు కూడా చెంది ఉంటుంది.

దీనితో మూడవ అంశం సమాప్తమయింది.

నాల్గవ అంశం

ఇప్పుడు నాల్గవ అంశం గురించి చర్చిద్దాం. ఇది శ్వాస మీద ఎరుక నుంచీ, ప్రజ్ఞ (విపశ్యన) వైపుకు దారితీస్తుంది.

1. అనిచ్చానుపస్సీ *అస్ససిస్సామీతి సిఖ్ఖతి,* అనిచ్చానుపస్సీ *పస్ససిస్సామీతి సిఖ్ఖతి.*
2. విరాగానుపస్సీ అస్ససిస్సామీతి సిఖ్ఖతి, విరాగానుపస్సీ పస్ససిస్సామీతి సిఖ్ఖతి.
3. నిరోధానుపస్సీ అస్ససిస్సామీతి సిఖ్ఖతి, నిరోధానుపస్సీ పస్ససిస్సామీతి సిఖ్ఖతి.
4. పటినిస్సగ్గానుపస్సీ అస్ససిస్సామీతి సిఖ్ఖతి, పటినిస్సగ్గానుపస్సీ పస్ససిస్సామీతి సిఖ్ఖతి.

1. "అనిత్యతను ధ్యానిస్తూ" నేను వచ్చిపోయే శ్వాసను గమనిస్తున్నాను అని తనకుతాను శిక్షణ తీసుకుంటాడు.
2. "అనాసక్తతను ధ్యానిస్తూ" నేను వచ్చిపోయే శ్వాసను గమనిస్తున్నాను అని తనకుతాను శిక్షణ తీసుకుంటాడు.
3. "నిరోధాన్ని ధ్యానిస్తూ" నేను వచ్చిపోయే శ్వాసను గమనిస్తున్నాను అని తనకుతాను శిక్షణ తీసుకుంటాడు.
4. "త్యజించడాన్ని ధ్యానిస్తూ" నేను వచ్చిపోయే శ్వాసను గమనిస్తున్నాను" అని తనకుతాను శిక్షణ తీసుకుంటాడు.

ప్రజ్ఞ(విపశ్యన)ను సాధించుకునే విధానాన్ని (17వ అధ్యాయంలో) తర్వాత చర్చిద్దాం.

ప్రజ్ఞకు సంబంధించిన ప్రాతిపదికల్ని ఎలా పూర్తిచేసుకోవాలి

శ్వాస మీద ఎరుకను కలిగున్న వారు ఎరుక(*సతి*)కు సంబంధించిన నాలుగు అనుపశ్యనల (*సతిపట్ఠానాలు*) పనిని కూడా పూర్తిచేయగల్గుతారని బుద్ధుడు చెప్పాడు. ఇక్కడ కేవలం ముఖ్యమైన అర్థాన్ని మాత్రమే వివరిస్తాను.

పైన పేర్కొన్న నాలుగు అంశాల్లో, లెక్కించటం, అనుబంధనా పద్ధతులు గల మొదటి అంశం శరీరం మీద ఎరుక (*కాయానుపశ్యనా సతిపట్ఠాన*)ను పెంచుకొనే ప్రయత్నమే(సాధనే). వచ్చిపోయే శ్వాస శరీర సంబంధమైనదే, దాన్ని కూడా దేహం(*కాయ*) అనే అంటారు. అందుచేత *ఆనాపానా సతి సుత్తం* ఏం చెపుతున్నదంటే: "భిన్నమైన దేహాల్లో వచ్చిపోయే శ్వాస ఒకానొక దేహం (*కాయేసు కాయన్నాతరాహమ్ భిక్ఖవే ఏతం వదామి యదిదం అస్సాసాపస్సాసా*)."

రెండో అంశంలోని సాధనంతా, సంవేదనల మీద ఎరుక (*వేదనానుపశ్యనా సతిపట్ఠాన*)ను పెంచుకోవటమే. *సుత్తం* ఏం చెప్తున్నదంటే: "భిన్నమైన సంవేదనల్లో, వచ్చిపోయే శ్వాసల్ని సరిగా, క్షుణ్ణంగా తెలుసుకోవటం జరిగితే, వాటి మానసిక వ్యక్తీకరణగా నిర్ణీతమైన ఒకానొక సంవేదన కలుగుతుంటుంది (*వేదనాసు వేదనాన్యాతరాహమ్ భిక్ఖవే ఏతం వదామి, యదిదం అస్సాసాపస్సాసానం సాధుకం మనసికారో*). 'సరిగా, క్షుణ్ణంగా (*సాధుకం*)' అనే పదాలు ప్రత్యేకమైన ప్రయత్నం చేయటం వల్ల ప్రీతి (*పీతిప్పటిసంవేది*) అనుభవంలోకి వస్తుందని తెల్పుతున్నాయి. ఇక్కడ, వచ్చిపోయే శ్వాసల్ని గమనించే సాధన కొనసాగిస్తూనే, శరీరంలో కలుగుతున్న సంవేదల్ని స్పష్టంగానూ, ప్రజ్ఞతోనూ తెలుసుకొంటూండాలి. అందుచేతనే ఈ రెండో అంశాన్ని ఎరుకతో సంవేదనల మీద ధ్యానించటమన్నారు.

మూడో అంశంలో సాధన చిత్తం మీద ఎరుక(చిత్తానుపశ్యన సతిపట్ఠాన)ను పెంచుకోవటం మీదుంటుంది. ఇక్కడ కూడా, వచ్చిపోయే శ్వాసల్ని గమనించే సాధన కొనసాగిస్తూనే, మనసును కూడా ప్రజ్ఞతో తెలుసుకొనే ప్రయత్నం చేయాలి.

నాలుగో అంశంలో సాధన అనిత్యత(*అనిచ్చానుపశ్శి*)ను తెలుసుకుంటూ, *చిత్తవృత్తుల* మీద ఎరుక(*ధమ్మానుపశ్యన సతిపట్ఠాన*)ను పెంచుకోవటం మీదుంటుంది. ఇక్కడ కూడా, వచ్చిపోయే శ్వాసల్ని గమనించే సాధన కొనసాగిస్తూనే, మనసులో అవిద్య(*అభిజ్ఝా*) వల్ల, విచారం(*దొమనస్స*) వల్ల కలుగుతున్న హానికరమైన స్థితుల్ని *ప్రజ్ఞతో* తెలుసుకొనే ప్రయత్నం చేయాలి. *సుత్తం* ఏం చెప్తున్నదంటే, "ప్రబలమవుతున్న అవిద్య, విచారాలను *ప్రజ్ఞతో* క్షుణ్ణంగా చూస్తూ వాటిపట్ల జాగ్రత్తగా ఉంటాడు (*యో యం అభిజ్ఝా దోమనస్సానం పహానం, తమ్ పన్యాయ దిస్వా సాధుకం అజ్ఝు పెక్ఖితా హెూతి*)." ఆ విషయాలు (*ధమ్మా*) అనిత్యాలని గ్రహిస్తూ వచ్చిపోయే శ్వాసలతోపాటు ధ్యానించాలి. అందుచేత ఈ అంశాన్ని చిత్తవృత్తుల మీద ఎరుకను పెంచుకోవటం అంటారు.

15

బోధ్యంగాల్ని (నిర్వాణానికి దారితీసే విషయాల్ని) ఎలా పూర్తిచేసుకోవాలి

ఇప్పుడు సాధకుడు వచ్చిపోయే శ్వాస మీద ఎరుకను పెంచుకుంటూ, అదే సమయంలో *బోధ్యంగాల* మీద కూడా ఎలా సాధన చేయాలో చర్చిద్దాం.

శ్వాస మీద ఎరుకను చేపట్టినప్పటి నుంచీ ప్రతిరోజూ ఎరుక(*సతి*)ను పటిష్టం చేసుకుంటూ, బలోపేతం చేసుకుంటూ ఉండాలి. అది *బోధ్యంగాల్ని* (నిర్వాణానికి దారితీసే విషయాలు) సాధన చేసేందుకు దారితీస్తుంది. *సుత్తం* ఇలా చెప్తున్నది: "సాధకుడు శ్వాస మీద ఎరుకను సాధన చేస్తున్నప్పుడు, ఎరుక బలపడ్తుంది, ఏ ఒక్క క్షణం కూడా అతను ఎరుక లేకుండా ఉండలేడు, అప్పుడు *బోధ్యంగాలు* సిద్ధిస్తాయి."

శ్వాస మీది ఎరుక సాధన సాధకునిలో *ప్రజ్ఞను* పెంపొందిస్తుంది, సాధనకు సంబంధించిన భిన్న దృగ్విషయాల్ని స్పష్టంగా గ్రహించటం మొదలుపెట్టినప్పుడు, అది *బోధ్యంగాల్లో* ఒకటైన *ధమ్మవిచయం* (దృగ్విషయాన్ని విచారణ చేసే *బోధ్యంగం*)(*ధమ్మవిచయసంబోధ్యంగ*) అవుతుంది.

శ్వాస మీది ఎరుక సాధనలో తన శక్తినంతటినీ పెట్టి సాధన చేయటం *బోధ్యంగాల్లోని వీర్య (వీరియ సంబోధ్యంగం)* అవుతుంది.

సాధనలో *ప్రీతి* (*పీతిపటిసంవేది*) అనుభవంలోకి వచ్చినప్పుడు అది బోధ్యంగాల్లోని ప్రీతి(*పీతి సంబోధ్యంగం*)

అవుతుంది.

శ్వాస మీది ఎరుక సాధనలో *ప్రీతి* అనుభవంలోకి వచ్చినప్పుడు, నిద్ర, సోమరితనం వంటి ఆటంకాలు నివారణమై, మనసు నెమ్మదించి, ప్రశాంతమవుతుంది. ఇలా ప్రశాంతపరచుకొవటాన్నే *బోధ్యంగాల్లోని* ప్రశాంతత (*పస్సద్ధి సంబోధ్యంగం*) అవుతుంది.

ప్రశాంతత కలిగినప్పుడు, ఏకాగ్రత (*సమాధి*) కుదురుతుంది. ఇది *బోధ్యంగాల్లోని సమాధి* (*సమాధి సంబోధ్యంగం*) అవుతుంది.

సమాధి కుదిరినప్పుడు, ఆందోళన, వ్యాకులత చెందే పరిస్థితే రాదు, జాగరూకత లేని మనసు ఉండదు. అది *బోధ్యంగాల్లోని* సమత (*ఉపెక్ఖా సంబోధ్యంగం*) అవుతుంది.

ఎరుకను సాధన చేసే నాలుగు అంశాలలో ఏడు *బోధ్యంగాల్ని* ఎలా సాధన చేయాలో సుత్తంలో వివరంగా చెప్పటం జరిగింది.

16

జ్ఞానం, విముక్తి ఎలా సాధించాలి

ఇప్పుడు శ్వాస మీది ఎరుక నుంచీ *ప్రజ్ఞనూ, మార్గజ్ఞానాన్నీ, ఫలజ్ఞానాన్నీ (విపశ్యనా, మగ్గన్యాన, ఫలన్యాన)* పొందటానికి ఎలా సాధన చేయాలో చూద్దాం. *ఆనాపానసతి సుత్తంలో* బుద్ధుడంటాడు:

> "భిక్షువుల్లారా! జ్ఞానాన్నీ, విముక్తినీ సాధించటానికి ఏడు *బోధ్యంగాలను* ఎలా వృద్ధి చేసుకోవాలి?
> ఓ భిక్షువుల్లారా! ఈ శాసనంలో, సాధకుడు బోధ్యంగాల్లోని సతిని వృద్ధిచేసుకుంటాడు, ...
> బోధ్యంగాల్లోని సమతను వృద్ధిచేసుకుంటాడు, ఏవి నిబ్బానం(నిర్వాణ) మీద ఆధారపడి ఉన్నాయో, ఏవైతే వికారాల్నించీ విడిపోయున్నాయో, ఎక్కడైతే మోహాలు సమాప్తమవుతాయో, ఎక్కడైతే వికారాలు ఆగిపోతాయో, ఎక్కడైతే వికారాలు నిర్మూలనమవుతాయో, ఇలా, ఈ విధంగా జ్ఞానాన్నీ, విముక్తినీ సాధించటానికి ఏడు బోధ్యంగాల్నీ వృద్ధి చేసుకోవాలి.
> *కథం భావితా చ భిక్ఖవే, సత్తా భోధ్యంగా కథం బాహులీకతా విజ్జావిముత్తిం పరిపూరేంతి?*
> *ఇధ భిక్ఖవే, భిఖ్ఖు సతి సంభోధ్యంగం .... ఉపెక్ఖా సంభోధ్యంగం భావేతి వివేకనిస్సితం విరాగానిస్సితం నిరోధానిస్సితం వోసగ్గాపరినామిమ్. ఏవం భావితా ఖో భిక్ఖవే సత్తా సంభోధ్యంగా ఏవం బహులీకతా విజ్జావిముత్తిం పరిపూరేంతి.*"

ఏకాంతం, వైరాగ్యం, నిరోధం, పరిత్యజించటం (*వివేక, విరాగ, నిరోధ, వొస్సగ్గా*) మొదలైన పేర్లన్నీ *నిర్వాణానికి* సంబంధించినవే. "ఈ జీవితంలోనే *నిర్వాణాన్ని* పొందాలి అనే ఉద్దేశ్యంతో సాధన చేయాలి" అనేది *వివేకానిస్సిత* (ఏకాంతం మీద ఆధారపడిన), మొదలైనవి. దాన్నే *వివత్తనిస్సిత* అని కూడా అంటారు. "చక్రం సమాప్తమవటం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది." కేవలం పుణ్యం సంపాదించుకునే ఉద్దేశ్యం మాత్రమే ఉంటే, అది *విత్తనిస్సిత* అవుతుంది, "లోక చక్రం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది."

లెక్కించే పద్ధతి, *అనుబంధనా* పద్ధతి, *స్థిరత్వ* (*గణన, అనుబంధనా, తపనా*) పద్ధతుల్లో సాధన కొనసాగిస్తే (వీటితో ఎవరైనా నాలుగు *ఝూనాల్ని*(ఉపచార సమాధులు), పూర్తి *అర్పణా సమాధుల్నిగానీ* పొందవచ్చు) నాలుగు *సతి పట్టానాల్నీ*, ఏడు *భోధ్యంగాల్నీ* సాధిస్తారు. కానీ, ఎవరైనా తమ మరణాననంతరం దేవలోకాల్లోనో, బ్రహ్మలోకాల్లోనో జన్మించాలనుకుంటే అప్పుడు ఏడు *బోధ్యంగాలూ* "జనన మరణ చక్రం మీద ఆధారపడి ఉంటాయి." ఎవరైనా *అర్పణా సమాధిని* పొందాలనే సాధననూ, *అనిత్యత* మీద ధ్యానాన్నీ సగంలోనే ఆపేస్తే వారు జనన మరణ చక్రం వైపు తలొంచినట్లే. ప్రవచనం *"ఏవైతే వికారాల్నించీ విడిపోయున్నాయో, ఎక్కడైతే మోహాలు సమాప్తమవుతాయో, ఎక్కడైతే వికారాలు ఆగిపోతాయో, ఎక్కడైతే వికారాలు నిర్మూలనమవుతాయో (వివేకనిస్సితం విరాగానిస్సితం నిరోధానిస్సితం వోసగ్గాపరినామిమ్)"* ఈ జీవితంలోనే జనన మరణ చక్రానికి స్వస్తి పలకటానికి అవసరమైనంత తీవ్రమైన సాధన చేయాలని నొక్కి చెప్తున్నది. అంతేగానీ *ఉపచార సమాధులుగానీ*, *అర్పణా సమాధులుగానీ* కలుగుతున్న సమయంలో సాధన మధ్యలోనే ఆపేయమని చెప్పటంలేదు. జనన మరణ చక్రాన్ని ఆపేయటం (*వివిత్త*) అంటే *నిర్వాణ* సాక్షాత్కారమే!

ప్రస్తుత కాలంలో, బుద్ధ శాసనం నడుస్తున్న ప్రస్తుత కాలంలో *నిర్వాణ సాక్షాత్కారం* కోసం సాధన చేసే అవకాశాలు

సాధకులకున్నాయి. జనన మరణ చక్రం నుండీ బైట పడవచ్చు. అయితే, *నిర్వాణ స్థితిని* సాధించుకోవాలంటే వాళ్ళు అత్యంత తీవ్రమైన, గొప్ప బలంతోటీ సాధన చెయ్యాల్సి ఉంటుంది. ఎందుకంటే, ఈ జన్మలోనే దాన్ని సాధించాలని వాళ్ళనుకుంటే, దానికి సంబంధించిన నిజమైన జ్ఞానాన్నీ, *విముక్తినీ* (*విజ్జా-విముత్తి*) సాధించటానికి కృషి చెయ్యాల్సివుంటుంది.

నిజమైన జ్ఞానాన్ని, *విముక్తిని* సాధించాలంటే వాళ్ళు ఏడు *బోధ్యంగాల్నీ* (*సత్త బోధ్యంగ*) సాధన చేయాలి. ఏడు *బోధ్యంగాల్నీ* సాధన చేయాలంటే వాళ్ళు నాలుగు *సతి పట్ఠానాల్ని* తప్పనిసరిగా సాధన చేయాలి. నాలుగు *సతిపట్ఠానాల్ని* సాధన చేయాలంటే వాళ్ళు తప్పనిసరిగా శ్వాస మీద ఎరుక (*ఆనాపాన సతి*)ను సాధన చేయాల్సిందే. *ఆనాపానా సతిని*, నాలుగు *సతిపట్ఠానాల్ని*, ఏడు *బోధ్యంగాల్ని* సాధించగల్గితే వాళ్ళు ముప్ఫైయ్యేడు *బోధిపక్కియ ధర్మాల్ని* నెరవేర్చినట్లే.

ఇదే సంక్షిప్తంగా *ఆనాపాన సతి సుత్తానికి* అర్థం.

నాల్గవ అంశంలో చెప్పినట్లు నిజమైన జ్ఞానాన్నీ, విముక్తినీ వేగంగా సాధించటానికి ఇంతకన్నా వేరే మార్గం లేదు. సుత్తంలో పేర్కొన్నట్లు, "'*అనిత్యతను ధ్యానిస్తూ*' నేను వచ్చిపోయే శ్వాసను గమనిస్తున్నాను అని తనకుతాను శిక్షణ తీసుకుంటాడు (*అనిచ్చానుపస్సీ అస్ససిస్సామీతి సిఖ్ఖతి....).*" ఏడు బోధ్యంగాల్నీ సాధన చేస్తే జ్ఞానం, విముక్తీ, మార్గమూ, మార్గఫలమైన *స్రోతాపన్న స్థితినీ*(*సోతాపత్తి-మగ్గ-ఫల*) సాధించటం జరుగుతుంది. ఈ జీవితంలోనే ఈ స్థితిని సాధించినప్పటికీ, *నిర్వాణానికి* సంబంధించి *జనన మరణ చక్రం* ఆగిపోలేదు(*స-ఉపాదిసెస-నిబ్బాన*), అయితే, తప్పుడు దృక్పథం(*దిట్ఠి*), సందేహాలు (*విచికిచ్ఛ*) తొలగిపోతాయి; చెడు నడవడిక(*దుచ్చరిత*), చెడు జీవనోపాదులు(*దురాజీవ*) నుంచీ విముక్తుడవుతాడు; దు:ఖపూరితమైన లోకాల్లో (*అపాయ లోక* అంటే జంతులోకంలోనో, ప్రేతలోకంలోనో, నరకంలోనో) పుట్టటం నుంచీ విముక్తుడవుతాడు.

17

విపశ్యన సాధన చేయటం కోసం ఎలా ప్రయత్నించాలి

నాలుగో అంశంలో చెప్పినట్లు ఎలా పనిచెయ్యాలో సంక్షిప్తంగా వివరిస్తాను.

విపశ్యనను ఎప్పుడు ప్రారంభించాలి?

ఆనాపానా సుత్తమూ, దాని వాఖ్యానమూ వచ్చిపోయే శ్వాస మీద ఎరుకను పెంచుకొనే సాధన గురించి ఒక క్రమపద్ధతిలో వివరించాయి. నాలుగు ఝానాలనూ సాధించిన తర్వాతే ఎవరైనా నాలుగో అంశాన్ని సాధన చేయాలి. ఎవరైనా ఈ క్రమపద్ధతి ప్రకారమే ధ్యానం చేయటం ఆదర్శప్రాయమౌతుంది. కానీ ఎవరైనా ఈ క్రమపద్ధతిని అనుసరించకపోతే, మూడో ఝానం నుంచే *విపశ్యనా (ప్రజ్ఞ)* ధ్యానాన్ని ప్రారంభించవచ్చు. రెండో ధ్యానం నుంచీ కూడా ప్రారంభించటానికి అనుమతించటమైంది. చంచలమయ్యే మనసు నిలకడగా ఉంటే, మొదటి ధ్యానం నుంచే, లేకపోతే ఝానాలు సిద్ధించటానికి ముందు స్థితి నుంచే, లేకపోతే *అనుబంధనా పద్ధతి* దశ నుంచే, లేకపోతే లెక్కించే దశ నుంచే *విపశ్యనను* ప్రారంభించవచ్చు.

రెండు పద్ధతులు

సాధకుడు వచ్చిపోయే శ్వాస మీద ఎరుకను నిరంతరం కలిగివుంటూ *విపశ్యనను* సాధన చేయవచ్చు. లేకపోతే, శ్వాస మీది ఎరుకను కేవలం *విపశ్యనకు* సిద్ధంచేసే ప్రాథమీకమైన సాధనగా పరిగణించి, దాని తర్వాత *అయిదు ఉపాదాన స్కంధాల్లోని* ఏదో ఒక దాని ఆధారంగా *విపశ్యన* సాధనను చేపట్టవచ్చు.

ఆనాపానా సుత్తంలో చెప్పినట్లు ఇక్కడ చర్చించటం జరిగింది, అందులో, "'*అనిత్యతను ధ్యానిస్తూ*' నేను వచ్చిపోయే శ్వాసను గమనిస్తున్నాను అని తనకుతాను శిక్షణ తీసుకుంటాడు (*అనిచ్చానుపస్సీ అస్ససిస్సామీతి సిఖ్ఖతి....)*" అని ఉంది. ప్రజ్ఞను పెంచుకొనే విపశ్యన ధ్యానాన్ని వచ్చిపోయే శ్వాసపై ఎరుకతో ఉంటూ చేయమని సూచించటం జరిగింది. సుత్తం అలాగే చెప్తున్నది, వచ్చిపోయే శ్వాసను గమనిస్తూ, అనిత్య స్వభావాన్ని తెలుసుకోవటానికి ప్రత్యేకమైన ప్రయత్నం చేయాలనీ, అనిత్యతను స్పష్టంగా గ్రహించాలనీ చెపుతోంది.

లెక్కించే పద్ధతి నుంచీ; అనుబంధనా దశ నుంచీ

ఈ రెండు దశల్లోనూ, వచ్చిపోయే శ్వాసను *ప్రజ్ఞ*తో నిరంతరంగా తెలుసుకుంటూ ఉండాలి. ఇక్కడ్నించే సాధకుడు *విపశ్యన* ప్రారంభించాలనుకుంటే, శరీరాన్ని (*రూప ధమ్మ*) తెలుసుకుంటూ పనిచేయాల్సి ఉంటుంది.

స్థిరత్వ(తపన) దశ నుంచీ

*ఉపచార సమాధి*ని సాధించిన తర్వాత రెండు దశలుంటాయి: *సంవేదన*ల మీద ధ్యానించటం (*వేదనానుపశ్యన*); మనసును ధ్యానించటం (*చిత్తనుపశ్యన*). రెండవ అంశం (ప్రీతిని అనుభూతిచెందుతూ.... సుఖాన్ని అనుభూతిచెందుతూ....) *సంవేదనల* మీద ధ్యానించమని చెప్పే దశ. మూడవ అంశం ("చిత్తాన్ని అనుభూతిచెందుతూ....") మనసును ధ్యానించే దశ. *సంవేదన*ల మీద ధ్యానించే దశలోనే *విపశ్యన*ను ప్రారంభించాలనుకొనేవారు *సంవేదనల చిత్త ధర్మాల* ఆధారంగా పనిచేయాల్సి ఉంటుంది. మనసును ధ్యానించే దశ నుంచీ *విపశ్యన* ప్రారంభించాలనుకుంటే *చిత్తం* ఆధారంగా పనిచేయాల్సి ఉంటుంది. *అర్పణా సమాధి* పొందిన తర్వాత *విపశ్యన* ప్రారంభించాలనుకుంటే *సంవేదనల* ఆధారంగాగానీ, *చిత్తం* ఆధారంగాగానీ, *ఝూనాల*కు సంబంధించిన స్థితిని పొందితే ఆ విశిష్ట లక్షణంతోనైనా పనిచేయవచ్చు.

రూపం ఆధారంగా విపశ్యన

లెక్కించే దశ సంపూర్ణమైతే, *అనుబంధనా దశ*కు వెళ్ళకుండా, సరాసరి *అనిత్య ప్రజ్ఞ(అనిచ్చ విపశ్యన)* ధ్యానాన్ని చేపట్టవచ్చు. *సుత్తం*లో ""*అనిత్యతను ధ్యానిస్తూ*" నేను వచ్చిపోయే శ్వాసను గమనిస్తున్నాను" అని తనకుతాను శిక్షణ తీసుకుంటాడు (*అనిచ్చానుపస్సీ అస్ససిస్సామీతి సిఖ్ఖతి....)*" అని ఉంది.

*లెక్కించే దశ*లో క్షణ కాలముండే సమాధుల్ని (*ఖణిక సమాధి*) *ఉపచార సమాధులు*గా పరిగణించాలి. సాధారణ వ్యక్తి అయిన సాధకుడు, *విపశ్యన సాధన* చేయాలనుకుంటే, అతను ఇరవైనాలుగ్గంటలూ *ఉపచార* సమాధుల్ని పొందలేక పోవచ్చును. అతను కేవలం రోజుకు మూడు నాలుగ్గంటలు మాత్రమే ధ్యానానికి కేటాయించగల్గుతాడు. అతను ధ్యానానికి కూర్చోగానే చంచలమైన మనసును కట్టడిచేయటానికి వచ్చిపోయే *శ్వాస మీద ఎరుక*ను పెంచుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తాడు. చంచలమైన మనసు నిలకడ పొందినప్పుడు మాత్రమే అతను *విపశ్యన* మొదలు పెట్టాల్సివుంటుంది. అందుచేత శ్వాస మీది ఎరుకను వదిలిపెట్టలేడు, *ప్రజ్ఞ*ను, మార్గమూ, ఫలాల(*మగ్గన్యాన-ఫలన్యాన*) జ్ఞానాన్ని పొందేవరకూ సాధన చేస్తుంటాడు. ఫలాన్ని పొందినప్పటికీ అతను సమాధిని పొందటానికి *శ్వాస మీది ఎరుక*ను మాత్రం విడిచిపెట్టడు.

శుద్ధి (*విశుద్ధి*) చేసుకొనే దశలు అయిదు

విపశ్యన మార్గంలో, శుద్ధి చేసుకొనే దశలు అయిదున్నాయి: 1) దృష్టిని శుద్ధి చేసుకోవటం (*దిట్ఠి విశుద్ధి*). 2) సందేహ విశుద్ధి (*కంఖావితరన విశుద్ధి*). 3) తప్పు మార్గం నుంచీ సరైన మార్గాన్ని *ప్రజ్ఞ*తో తెలుసుకునే శుద్ధి (*మగ్గామగ్గన్యానదశ్శన విశుద్ధి*). 4) సాధనలో *ప్రజ్ఞ*ను శుద్ధి చేసుకోవటం (*పటిపదాన్యానదశ్శన విశుద్ధి*). 5) *ప్రజ్ఞా* శుద్ధి (*న్యానదశ్శన విశుద్ధి*).

1. శరీరానికి సంబంధించి దృష్టిని శుద్ధి చేసుకోవటం (*రూపం లో దిట్ఠి విశుద్ధి*):

రూపానికి సంబంధించి దృష్టిని ఎలా శుద్ధి చేసుకోవాలో ఇక్కడ వివరిస్తాను.

వచ్చిపోయే శ్వాస దేహంలో ఎప్పుడూ ఎనిమిది దేహ *ధాతువులు* ఉంటూనే ఉంటాయి: భూమి(*పృథ్వీ*), జలం(*ఆపో*), అగ్ని(*తేజో*), వాయువు(*వాయో*), రంగు(*వన్న*), వాసన(*గంధ*), రుచి(*రస*), పోషకత(*ఓజ*). శబ్దం వచ్చినప్పుడు దానిలో తొమ్మిది ధాతువులుటాయి, శబ్దం(*సద్ద*) అదనపు ధాతువు. ఈ ధాతువులన్నింటిలో, పృథ్వీ, జలం, అగ్ని, వాయువు ప్రాథమికమైన *ధాతువులు*.

పృథ్వీ ధాతువు లక్షణం కఠినంగా ఉండటం. దేహమంతా ఈ ప్రాథమీక లక్షణమైన కఠినత్వం ఉంటుంది. ఏ పదార్థంలోనైనా *పృథ్వీ ధాతువు* ప్రబలంగా ఉంటే దాన్ని స్పర్శించవచ్చు, అనుభూతి చెందవచ్చు. కానీ సూర్యకిరణాల్లోనూ, చంద్రకిరణాల్లోనూ అనుభూతి చెందలేము. *ధాతు* లక్షణాల్ని తర్కబద్ధంగానే అనుభూతిచెందాలి. ఉదాహరణకు, ఎటువంటి ఘన పదార్థం లేకుండా *జల ధాతువు* దేన్నయినా ఎలా కలుపగల్గుతుంది? మండించటానికి ఎటువంటి ఘన పదార్థం లేకుండా *అగ్ని ధాతువు* దేన్నయినా ఎలా మండించగల్గుతుంది? ఎటువంటి ఘన పదార్థం లేకుండా *వాయు ధాతువు* దేన్నయినా ఎలా కదిలించగల్గుతుంది?

వచ్చిపోయే శ్వాస దేహంలో జల ధాతువు వివిధమైన వాటిని కలుపుతుంటుంది. ఉష్ణమూ, శీతలమూ అగ్ని

ధాతువు వల్ల కలుగుతున్నాయి. చలనమనేది వాయు ధాతువు వల్ల కలుగుతున్నది. వచ్చిపోయే శ్వాసలో వాయు ధాతువే ప్రబలంగా ఉంటుంది. వచ్చిపోయే శ్వాసలో ఈ ప్రాథమీకమైన ధాతువుల ఉనికిని గుర్తించగల్గితే, మొత్తం శరీరంలో వాటి ఉనికిని గుర్తించటం తేలికవుతుంది, ఇలా గుర్తించటం వలన వచ్చిపోయే శ్వాసను చీల్చుకుంటూ చొచ్చుకుంటూ పోయి వాటి ఉనికిని గ్రహించగల్గుతారు. అలాగే, శరీర మంతా చీల్చుకుంటూ చొచ్చుకుంటూ పోయి వాటి ఉనికిని గ్రహించగల్గుతారు.

అంతిమ సత్యమేమంటే, *పృథ్వీ, జలం, అగ్ని, వాయు ధాతువులు* వచ్చిపోయే శ్వాసలోనే ఉంటాయి. *ప్రజ్ఞా నేత్రం*తో ఈ ప్రాథమిక ధాతువుల్ని చీల్చుకుంటూ, చొచ్చుకుంటూ పోతే, సత్యాన్ని గ్రహించగల్గుతారు. *సంజ్ఞను* ఛేధించలేకపోతే, ఈ నాలుగు *ధాతువుల్నీ* తెలుసుకోవటంలో విఫలమైతే, కేవలం వచ్చిపోయే శ్వాస రూపం, ఆకారాల దగ్గరే ఆగిపోతే వారు ఇంకా కేవలం *సత్కాయదృష్టి(సక్కాయదిట్ఠి)*తోనే ఉన్నారని అర్థం. "బయటికి వెళ్ళే శ్వాస నాభి(బొడ్డు) దగ్గర మొదలవుతుంది, ముక్కు చివర అంతమవుతుంది. మొదలులో ఒక్కసారే మొదలవుతుంది, అంతంలో ఒక్కసారే అంతమవుతుంది. మధ్యలో మళ్ళీమళ్ళీ మొదలవటం, అంతమవటం జరగదు. ఈ విధంగానే లోపలికి వచ్చే శ్వాస విషయంలో కూడా" అని చెప్తుంటారు. ఇది *పుథుజనుల*(లౌకికులు) మనసుల్లో ధృఢంగా, లోతుగా పాతుకుపోయిన ఒక నమ్మకం మాత్రమే. శరీరం, వచ్చిపోయే శ్వాసల *సంజ్ఞ*లో ఇలా ధృఢంగా, లోతుగా పాతుకుపోవటం నుంచీ ఎవరైనా తప్పించుకోవాలి.

ఎవరైనా దీన్నించీ తప్పించుకోనే మార్గం ఇలా ఉంటుంది: *ప్రజ్ఞా నేత్రం* ఎప్పుడైతే నాలుగు ప్రాథమీక ధాతువుల్లోకి చొచ్చుకుపోయినప్పుడు, అంతిమ సత్యం గ్రహింపులోకి వచ్చినప్పుడు శ్వాస రూపం, ఆకారాలు అదృశ్యమైతాయి, ధాతువుల్నే వారు ధ్యానిస్తూంటే, *సత్కాయదృష్టి* కూడా అదృశ్యమైతుంది. వాస్తవానికి రూపం లేదు, ఆకారం లేదు, వచ్చే శ్వాసలేదు, పోయే శ్వాస లేదు అని గ్రహిస్తారు. కేవలం నాలుగు *ధాతువులు* మాత్రమే ఉన్నాయని గ్రహింపులోకి వస్తుంది. ఈ విధంగా దృష్టి శుద్ధి (*దిట్ఠి విశుద్ధి*) జరుగుతుంది.

ఈ విధంగా శరీరంలోని ఇతర భాగాల గురించి అర్థం చేసుకోవాలి. ఉదాహరణకు తల మీది వెంట్రుకలు, శరీరం మీది వెంట్రుకలు మొదలైనవి. ఒక వైపు లోతుగా వేళ్ళూనికొనిపోయిన రూపం, ఆకారాల సంజ్ఞ "ఇవి తల మీది వెంట్రుకలు" అని చెప్తుంది, అక్కడే నాలుగు ప్రాథమిక ధాతువులుంటాయి. తల మీది వెంట్రుకల్లోకి చొచ్చుకుంటూపోయి ఈ నాలుగు ప్రాథమిక ధాతువుల్ని ప్రజ్ఞతో స్పష్టంగా తెలుసుకోగల్గితే, రూపం, ఆకారాలకు సంబంధించిన సంజ్ఞ అదృశ్యమైపోతుంది. వాస్తవానికి తల మీది వెంట్రుకలు లేవనే గ్రహింపుండాలి. ఈ గ్రహింపు కలిగితే వెంట్రుకల్లో శుద్ధిని సాధించినట్లే. ఈ విధంగానే, శరీరం మీది వెంట్రుకలు మొదలైన శరీరంలోని ఇతర భాగాల గురించి సాధన చేయాలి.

శరీరానికి సంబంధించి దృష్టి శుద్ధి (*దిట్ఠి విశుద్ధి*) సమాప్తమయింది.

మనసుకు సంబంధించిన దృష్టి శుద్ధి (*నామ దిట్ఠి విశుద్ధి*)

వచ్చిపోయే శ్వాసను చూస్తూంటే పరిపరి విధాల పోయే మనసుంటుంది. నాలుగు ప్రాథమీక ధాతువుల పట్ల ప్రతికూలంగా ఉండే మనసుంటుంది. మనసుకు ఎరుక, శక్తి, జ్ఞానం (*సతి, వీరియ, న్యాన*) అనే గుణాలుంటాయి. వాటినన్నిటినీ *మానసిక ధాతువు*(*నామ ధాతు*)లంటారు. పదార్థాల గురించి తెలుసుకోవటం మనసు (*చిత్త*) పని. మళ్ళీ మళ్ళీ మననం చేసుకోవటమే *ఎరుక* (మైండ్‌ఫుల్‌నెస్). ప్రయత్నం చేయటమే శక్తి. నైపుణ్యం సాధించటమే జ్ఞానం.

"నా మనసును వచ్చిపోయే శ్వాస వైపుకు మళ్ళించాలి" అని ఆలోచించటం, గ్రహించటం మనసులో వేళ్ళూనుకొని పోయిన దృష్టి(దిట్ఠి) పని. వేళ్ళూనికొని పోయిన దృష్టి నుంచీ ఎవరైనా బైటపడాలి. ఎలా? వచ్చిపోయే శ్వాసను చూస్తూ పరిపరి విధాల పోవటం - ఒక మానసిక ధాతువు. మనసేంద్రియంలో ఆ ధాతువు ప్రవేశించగానే, వచ్చిపోయే శ్వాస పట్ల పరిపరివిధాల పోవటం జరుగుతుంది. ఇది కేవలం పూర్తిగా క్రియాత్మకమైన మానసిక ధాతువు మాత్రమే. ఇది శరీరానికి సంబంధించింది కాదు. ఇది రూప స్కంధపు పనికాదు. ఇదొక వస్తువుకానీ, జీవికానీ కాదు. ఇది జీవికి సంబంధించిన పని కాదు. ఇది "నేను" అనేది కాదు. "నేను" అనే దాని పనీ కాదు. ఇది ఒక ధాతువు, అభిధమ్మలో దీన్ని చిత్తం అనీ, విన్యాణం అనీ, నామ అనీ పేర్కొన్నారు. ఎవరైనా తప్పనిసరిగా దీని గురించి తెలుసుకోవటానికి ప్రయత్నించాలి. రూప స్కంధంతో దాన్ని కలిపేసిగానీ; జీవిగా పరిగణించిగానీ; "నేను" అనే దానితో కలిపిగానీ గందరగోళ పరచకూడదు. దీన్ని స్పష్టంగా గ్రహించగల్గితే, మానసికధాతువులో శుద్ధిని సాధించినట్లే. మనసుకు సంబంధించిన దృష్టి శుద్ధిని సాధిస్తే, ఎరుక, శక్తి, జ్ఞానం మొదలైన ఇతర మనో గుణాలలో కూడా శుద్ధిని సాధించినట్లే.

దీనితో మనసుకు సంబంధించిన దృష్టి విశుద్ధి పూర్తయింది. అలాగే దృష్టి విశుద్ధి కూడా పూర్తయింది.

2) సందేహ విశుద్ధి (*కంఖావితరన విశుద్ధి*)

నాలుగు *రూప స్కంధ ధాతువులు*, ఒక *మనో స్కంధపు ధాతువు*నూ మొత్తం అయిదు ధాతువులను *ప్రజ్ఞ*తో చీల్చుకుంటూ పరిశీలించి తెలుసుకుంటే, సందేహాలన్నీ, శంకలన్నీ నివారణమై *సందేహాల నుంచీ బైటపడే శుద్ధి* (*కంఖావితరన విశుద్ధి న్యాన*) జ్ఞానాన్ని సంపాదించటానికి ప్రయత్నించటం జరగాలి. *పటిచ్చ సముప్పాదా* (డిపెండెంట్ ఆరిజినేషన్)నికి సంబంధించిన జ్ఞానాన్ని స్పష్టంగా సూక్ష్మంగానూ తెలుసుకుంటేనే పై జ్ఞానాన్ని పొందగల్గుతారు.

కంఖా అంటే సందేహం(*విచికిచ్ఛా*). అనంతమైన సుదీర్ఘమైన సంసారంలో అయిదు *మహా ధాతువుల* గురించిన తప్పుడు దృక్పథాల్నీ, తప్పుడు సిద్ధాంతాల్నీ తయారుచేసుకుంటూ ఉన్నారు. ఆత్మ ఉందని, అది శాశ్వతమనే తప్పుడు దృక్పథాలవైపుకు, తప్పుడు సిద్ధాంతాల వైపుకు మొగ్గుచూపుతున్నారంటే వారికి శరీరం, మనస్సులకు సంబంధించిన కార్యకారణ సంబంధాల (*పటిచ్చసముప్పాదం*) గురించి తెలీదన్నమాట. ఇది సాధారణ సందేహం. సుత్తాలలో పేర్కొన్న ''నేను గతంలో ఉన్నానా?'' (*అహొస్మిం ను ఖో అహం అతితమధానమ్*) మొదలైన పదహారు విషయాలూ ప్రత్యేకమైన సందేహాలు. (మ.ని.సుత్తం నెం.2).

నాలుగు భౌతిక ధాతువులు శరీరంలోనే ఉంటాయి, కొన్ని కర్మ(*కమ్మ*) కారణంగా ఉంటాయి, మరికొన్ని మనసు (*చిత్తం*) కారణంగా ఉంటాయి, ఇంకా కొన్ని ఉష్ణోగ్రతల (*ఉతు*) కారణంగా ఉంటాయి, ఇంకొన్ని ఆహారం (*ఆహార*) కారణంగా ఉంటాయి. భౌతిక విషయానికి సంబంధించిన ఈ నాలుగు కారణాలూ తప్పనిసరిగా తెలుసుకోవాలి.

శరీరంలో కర్మ కారణంగా ఉండే భౌతిక ధాతువులు నదీ ప్రవాహంలాగా నిరంతరం ఎటువంటి విరామం లేకుండా పుడుతూనే ఉంటాయి. అలాగే శరీరంలో మనసు కారణంగా ఉండే భౌతిక ధాతువులు నిరంతరం పుడుతూనే ఉంటాయి. ఈ విధంగానే, ఉష్ణం, ఆహారం మొదలైన భౌతిక ధాతువులు మార్పుకు కారణమవుతాయి.

మనో ధాతువుకు సంబంధించి మనసు ఉత్పన్నమయ్యే సందర్భాలు ప్రత్యేకమైన ఆలోచనల మీద (అంటే వచ్చిపోయే శ్వాస) ఆధారపడి ఉంటాయి. సందర్భం ఏదైనా, ప్రతి ఆలోచనా ప్రతి వచ్చిపోయే శ్వాసకు అనుసంధానమై ఉంటుంది. అనుసంధానం, ఆధారపడటం అనేవి సూర్యకాంతి ఛాయ, ప్రతిబింబాల వలే ఉంటాయి.

ఇది అయిదు *మహా భూతాల*కు సంబంధించిన *కార్యకారణ సంబంధాల*ను క్లుప్తంగా తెలియజేస్తుంది. *ప్రజ్ఞ*తో *పటిచ్చ సముప్పాదా*ను తెలుసుకుంటే, *సందేహ విశుద్ధి* నెరవేరుతుంది. ఆత్మ ఉందనీ, అది శాశ్వతమనే దృష్టుల్ని అధిగమించటం జరుగుతుంది.

*సందేహ విశుద్ధి*కి సంబంధించిన చర్చ దీనితో ముగిసింది.

ముగింపు

అయిదు మహా భూతాలున్నాయి: *పృథ్వీ, జలం, అగ్ని, వాయువు, మనసు*. భౌతిక ధాతువులకు నాలుగు కారణాలున్నాయి: *కర్మ, మనసు, ఉష్ణం, ఆహారం*. *మనోధాతువు*కు రెండు కారణాలున్నాయి: *బయటి ఇంద్రియ వస్తువులు, అంతర్గత ఇంద్రియ వస్తువులు*. వీటిని శారీరక, మానసిక విషయాలుగా విభజించటానికి, వీటిని అవి పుట్టి, నశించటాలతోపాటు -- *అనిత్యత, దు:ఖం, అనాత్మ* -- అనే మూడు లక్షణా(*లక్ఖన*)లతోనూ మళ్ళీ మళ్ళీ పరిశీలిస్తుండాలి. ఉదాహరణకు, నశించిపోయే శరీరం *అనిత్యం*; భయపడటం వలన *దు:ఖం*; సారం లేకుండా ఉండటం అనేది అనాత్మ (*రూపం అనిచ్చం ఖ్షయత్తేన, దు:ఖం భయత్తేన, అనత్తా అసారకత్తేన*). *ప్రజ్ఞ*తో వాటిని తెలుసుకొనేంత వరకూ వీటి మీద ధ్యానిస్తూనే ఉండాలి. అందుచేత సాధకుడు *ప్రజ్ఞ* కోసం కృషి చేస్తూనే ఉండాలి.

*ఆనాపానా సతి సుత్తం*లోని నాలుగో అంశంలో చెప్పినట్లు, ''*అనిత్యత*ను ధ్యానిస్తూ వచ్చిపోయే శ్వాసను గమనిస్తున్నాను (*అనిచ్చానుపశ్శీ అస్సాసిస్సామితి సిక్ఖతి ....*)'' అన్న ఫార్ములా ప్రకారం *విపశ్యన* చేయటానికి ఎలా ప్రయత్నించాలో ఇది ప్రస్తావిస్తున్నది.

అందరికీ సాధారణంగా తెలిసిన శారీరక, మానసిక క్షేత్రాల్ని చూడటానికి మరో మార్గముంది, *సమాధి స్థితి*ని పొందటానికి వచ్చిపోయే శ్వాసను గమనిస్తూ చొచ్చుకుంటూపోయి శారీరక, మానసిక క్షేత్రాల్ని పరిశీలించటం. ఇక్కడ *ఉపచార, అర్పణ సమాధు*లను ఇలా వివరించటం జరిగింది: యోగి సాధనను ప్రారంభించటానికి ముందుగా తన మనసును ఏకాగ్రపరచాలి, ప్రశాంత పరచాలి, దానికోసం వచ్చిపోయే శ్వాసను గమనిస్తుండాలి. ప్రతి సందర్భంలోనూ ఇలా గమనిస్తూ తన ప్రయత్నాన్ని కొనసాగిస్తుండాలి. ఈ *సమాధి, ప్రశాంతత* కల్పించటం *అర్పణా సమాధి* పని. మనసుకు సమాధి కుదిరి, ప్రశాంతత చెందినప్పుడు సాధకుడు తాను కోరుకున్న శరీర భాగాల్ని చూడటాన్ని ఆరంభించాలి.

*విపశ్యన*ను లెక్కించే పద్ధతి నుంచే ప్రారంభించవచ్చని ఇది ప్రస్తావిస్తున్నది. (వివరణాత్మకమైన వ్యాఖ్యానం

కోసం నేను రాసిన *ఆహార దీపని* (*మాన్యువల్ ఆఫ్ న్యూట్రిమెంట్*), *అనత్త దీపని* (*మాన్యువల్ ఆఫ్ నాన్-సెల్ఫ్*) చదువగలరు.

అనుసంధాన పద్ధతి దశ నుంచే విపశ్యనను ప్రారంభించేటట్లయితే; లేదా, స్థిరత్వ పద్ధతి దశ లోని అర్పణా సమాధి కలిగినప్పట్నించీ ప్రారంభించేటట్లయితే; లేదా, స్థిరత్వ దశలోని ఒకటవ, రెండవ, మూడవ, నాల్గవ *అర్పణా ఝూనాల్నించీ* ప్రారంభించేటట్లయితే లెక్కించే పద్ధతి దశలో సూచించిన పద్ధతిని అనుసరించటం మంచిది.

మిగిలిన మూడు రకాల శుద్ధి: పది రకాల ప్రజ్ఞా జ్ఞానాలు (*విపశ్యన న్యాన*); *మార్గ జ్ఞానం*; *స్రోతాపన్న ఫలం* (*సోతాపత్తి మగ్గ - ఫల న్యాన*) చేసుకోవాలంటే *పరమార్థ సంక్షిప్త* (సమ్మరీ ఆఫ్ ది అల్టిమేట్) గ్రంథం లోని *కమ్మట్ఠాన* (మెడిటేషన్ సబ్జెక్ట్)ను చూడండి.

దీనితో *ఆనాపానా సతి సుత్తం*, దాని వ్యాఖ్యానంలోనూ సూచించిన విధంగా *"శ్వాస మీద ఎరుక"* అనే ధ్యాన విషయానికి సంక్షిప్త వివరణ సమాప్తం.

ఆనాపానా దీపని (ది మాన్యువల్ ఆఫ్ మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ ఆఫ్ బ్రీథింగ్) సమాప్తం

ooo